

### *Правила подготовки к экзамену – советы психолога*

- ✓ Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья, безусловно, верит в его способности, но готова поддержать его в случае неудачи.
- ✓ Необходимо поддерживать у ребенка ощущение готовности к экзамену (разумеется, если оно адекватно), отмечая затрачиваемые усилия и их результат.
- ✓ Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментарно).
- ✓ Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление». При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.
- ✓ Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, - некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано многочисленными экспериментами.
- ✓ Желательно, чтобы выпускник имел возможность рассказать родителям выученный материал. Во-первых, проговаривание закрепляет материал в памяти, а во-вторых, снимает панику («Я ничего не знаю!!!»).
- ✓ Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.

С уважением, психолог.