


## Памятка для родителей о подготовке студентов к экзаменам

<p>1. Не повышаем тревогу, не программируем неудачу!</p>	<p>Давайте настраивать студента на успех, чтобы у него появился кураж. Ребенка нужно, прежде всего, любить, а потом воспитывать и учить. Не доверяя собственным детям, мы никогда не научим их быть самостоятельными и ответственными, а ведь так этого хотим!</p>
<p>2. Экзамен — и есть проверка на самостоятельность. Нужно взять себя в руки и в любой ситуации быть спокойным и доброжелательным.</p>	<p>Еще одна рекомендация: в день экзамена не следует выяснять отношения, провоцировать какие-то конфликты с экзаменуемым. Нужно взять себя в руки и в любой ситуации быть спокойным и доброжелательным. Приготовить любимые оладушки на завтрак, сделать что-то приятное. Важно, чтобы ваш ребенок почувствовал вашу заботу и вашу веру. Кстати, без завтрака перед экзаменом тошнит «вдвойне»: от голода и со страху. Нужно обязательно взять с собой воду (лучше негазированную), шоколадку или яблоко.</p>
<p>3. Несколько бессонных ночей подряд и бесконечное предэкзаменационное напряжение, паника: «Не успеваю!» — способны довести до срыва.</p>	<p>Взрослым нужно понять, что в процессе подготовки ребенок должен иметь время на отдых: расслабиться, пойти погулять или в кино. Время непрерывной интенсивной работы — минут сорок. Потом необходим перерыв, во время которого можно потанцевать, размяться, выпить сок.</p>
<p>4. Есть дети, которые занимаются под негромкое звучание радио или телевизора.</p>	<p>Следует знать, что такой фоновый шум их ничуть не отвлекает. Дело в том, что они привыкли к нему в учебном заведении, поэтому полная тишина не дает студентам сосредоточиться во время домашней подготовки. Бессмысленно сидеть перед экзаменом до утра. Ведь хорошее запоминание информации требует времени и обязательного повторения.</p>
	<p><i>По материалам Безруких М.М. доктора биологических наук, профессора, действительного члена Российской Академии образования, директора Института возрастной физиологии Российской Академии образования. Автора почти 300 научных трудов и более 40 книг и монографий. Лауреата Премии Президента в области образования, награжденной медалью ордена «За заслуги перед Отечеством», медалью К.Д. Ушинского</i></p>

*Памятка составлена педагогом  
психологом высшей категории  
Пытиной Л.Р.*

