Родители могут оказать ребенку помощь, которая заключается в создании условий для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета.

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься. Объясните подростку, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

2. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22.00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном.

3. Вместе с ребенком определите его биоритмы, "золотые часы", кто он: "жаворонок" или "сова". Если "жаворонок" – основная подготовка проводится днем, если "сова" – вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.

4. Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимнастику для глаз.

5. Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

6. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная

система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

7. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или радио. Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.

8. Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно организованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться – необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ученика и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться.