



Рекомендации родителям по подготовке детей к итоговой аттестации

Абакирова Татьяна Петровна, заместитель директора
ГБУ НСО «ОЦДК», кандидат психологических наук



Уважаемые родители!

- **Неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к итоговой аттестации.**
- **Ваша поддержка важна ему для формирования как психологической готовности к экзамену, так и позитивного отношения к новой форме аттестации.**

The background features a stack of books and a pen. The top book is yellow with handwritten text in French: "Lettres", "Familiars", and "Provinces et Capit". A white pen is resting on the books. The overall background is a light blue gradient.

Сфера ответственности родителей

- создание условий для физического и психического здоровья ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов;
- ответственность за собственное эмоциональное и физическое состояние;
- конструктивное взаимодействие и сотрудничество со школой;
- по необходимости привлечение репетиторов для подготовки, которые возьмут на себя часть ответственности за уровень готовности ребенка.



С какими трудностями может столкнуться Ваш ребенок?

- **Процессуальные трудности** – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов.
- Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет ребенку быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ.
- При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

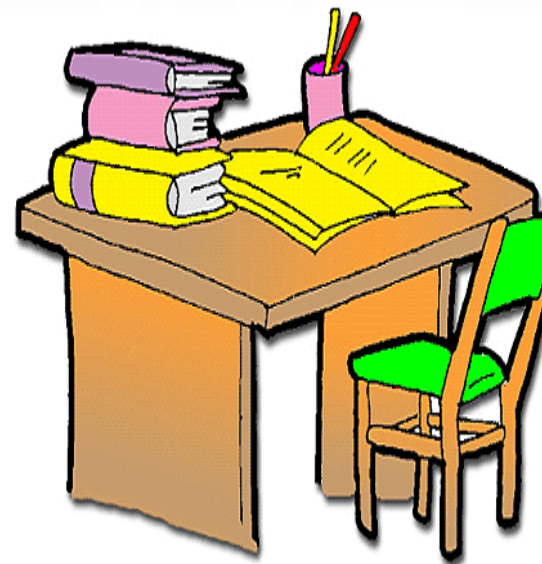


С какими трудностями может столкнуться Ваш ребенок?

- **Когнитивные трудности** представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.
- **Личностные трудности** связаны с личностными особенностями развития ребенка – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Стратегия подготовки к экзаменам

- Сначала подготовьте удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Постарайтесь в период подготовки ребенка к экзаменам и выполнения уроков снизить количество раздражающих факторов. Громкий голос, смех, урегулирование конфликтов, отвлекающий звук телевизора, игры младших детей, беседы по телефону – все это не дает сосредоточиться.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



Организация правильного режима питания

- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.
- Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Необходимо позаботиться о том, чтобы ребенок во время еды не продолжал учить или повторять.
- Во время подготовки необходимо частое питье.



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ?

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Избегать сахара, шоколада, конфет, печенья

Обязательно:

- Свежие фрукты или сухофрукты
- Супы
- Несолёные орешки
- Йогурт
- Молочный коктейль



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ?

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.



ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом нужно съесть что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы

Организация режима дня во время подготовки к итоговой аттестации

При организации режима дня необходимо быть максимально гибкими и руководствоваться интересами, привычками и пожеланиями ребенка.

Обязательно чередование умственной и физической нагрузки.

«Совы» и «Жаворонки» - днем занимаются, но основная нагрузка распределяется по разному на утренние и вечерние часы.

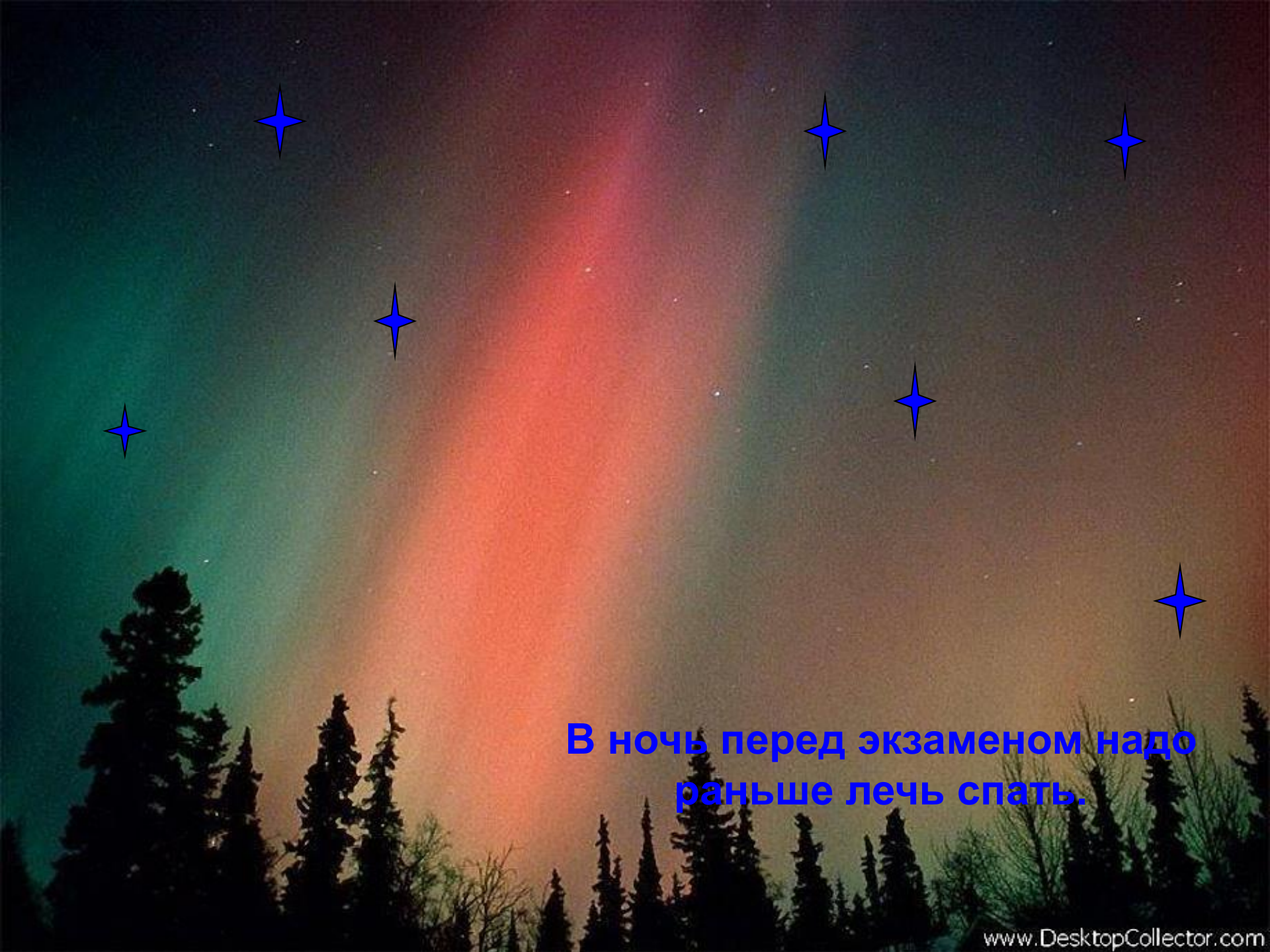
Короткие перерывы
каждые 40-60 минут

Послеобеденный отдых
1-2 часа

Прогулки перед сном
Чередование физической
активности и
умственного труда

Сон не менее 8 часов





**В ночь перед экзаменом надо
раньше лечь спать.**



Стратегия подготовки к экзаменам

- Учитывать естественные ритмы организма.
- Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Организация режима подготовки

- Помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

День 1	День 2	День 3	День...	День...	Резервный день	Повторение, ОТДЫХ	Экзамен
Утро, билет 1-3	Утро, билет 10-12	Утро, билет 19-21	Повторение день 1	Повторение наиболее сложных вопросов			
Обед, билет 4-6	Обед, билет 13-15	Обед, билет 22-24	Повторение день 2				
Вечер, билет 7-9	Вечер, билет 16-18	Вечер, билет 25-27	Повторение день 3				

Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение.



Способы организации процесса повторения

I способ.
использование
перерывов при
заучивании

1. Прочитать -
повторить

2. Повторить
через 10-15 минут

II способ.
Организация
рационального
повторения

3. Повторить
через 8-9 часов

4. Повторить
через день

Организация режима дня во время подготовки к итоговой аттестации

- Помощь в составлении планов, конспектов, схем, таблиц.

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5
Прочитать	Разделить на смысловые блоки, составить план	Выучить каждый блок в соответствии с планом	Рассказать целиком, опираясь на план	Повторить



Стратегия подготовки к экзаменам

- Выполнять как можно больше различных опубликованных тестов по предмету.
- Тренироваться лучше с часами. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



Считают,
что успех приходит к тем,
кто рано встает...

Нет. Успех приходит к тем,
кто встает

**в хорошем
настроении**

Марсель Ашар

Как помочь детям подготовиться к экзаменам



Самое главное в ходе подготовки к экзаменам:

- снизить напряжение и тревожность ребенка
- забыть о прошлых неудачах ребенка

Вам потребуется ежедневно выделять время на общение с ребенком по поводу его состояния, мыслей, чувств, поддерживать его и помогать ему.

Помните

- Ваш ребенок такой, какой он есть, и вы его любите со всеми его особенностями.
- Поэтому критика по отношению к выпускнику должна быть только конструктивной, доброжелательной и демонстрировать вашу искреннюю любовь, заинтересованность и желание помочь.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Помогите ребенку поверить в себя. Выразите чувство гордости за него и уверенности в его успехе. Обратите внимание на достоинства его характера, интеллекта, памяти, воли.
- Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».
- Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Необходимо поддерживать ребенка постоянно, особенно в моменты, когда он теряет веру в свои силы.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка
- избегать подчеркивания промахов ребенка
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- создать дома обстановку дружелюбия, уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

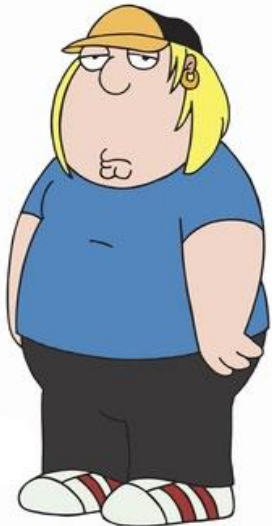
Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- Поддерживайте «определенный уровень волнения».
- Организуйте «разумный контроль».
- Возьмите «себя в руки». Вы ответственны не только за свое собственное эмоциональное и физическое состояние, но и состояние ребенка.

Все дети разные. Какой Ваш ребенок?



«ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ» ДЕТИ



У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Запоминание материала лучше происходит на основе ассоциаций, метафор, аналогий. Они задают оригинальные вопросы, их ответы тоже часто оригинальны.

- Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно составлять конспекты, планы.
- Таким детям трудно выделять главное, но они хорошо обобщают.
- Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях.



Стратегии поддержки

- Учить выделять главное.

Критерий — то, что спрашивается в тесте. Нужно ориентировать таких детей на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

- Учить вчитываться в текст, особенно в задании группы С, отвечать на вопрос: «Про что именно тебя спрашивают?»
- Перед тем как заполнить бланк, попросить записывать первые пять мыслей, пришедших в голову после прочтения вопроса из группы С. Затем проранжировать эти записи в порядке значимости. И только потом записывать ответ.
- При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.



ТРЕВОЖНЫЕ И НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

- Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и др.).
- Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.
- При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.
- Они часто грызут ручку, теребят пальцы или волосы.





Стратегии поддержки

- Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- Не сравнивать их с окружающими.
- Доверять им и принимать такими, какие они есть.
- Способствовать повышению самооценки, чаще хвалить, но так, чтобы они знали, за что.
- Обращаться мягко.
- Делать меньше замечаний.
- Демонстрировать образцы уверенного поведения.
- Не предъявлять завышенных требований.
- Помогать им найти такое дело, где они могли бы проявить свои способности и не чувствовали себя ущемленными.

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ



- Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».
- У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий.
- У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.

• Итоговая аттестация требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки



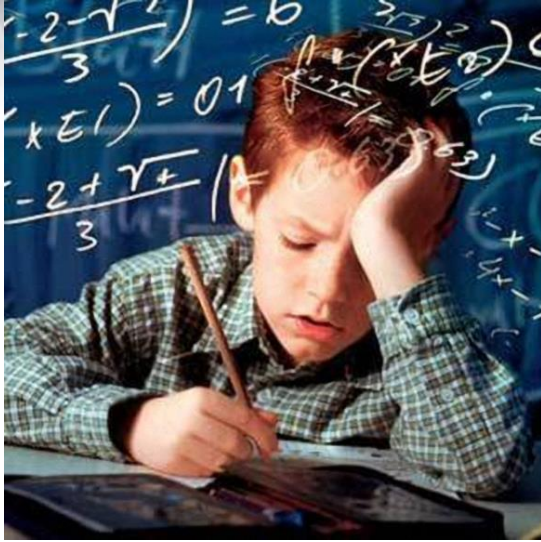
- На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры.
Таковыми опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.).
- Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры еще на предварительном этапе.
- Призывы «быть внимательнее» бесполезны, поскольку это им недоступно.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

- Дети данной категории обычно отличаются Высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.
- Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех.
- Эти дети очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено.
- Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.
- Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.
- На экзамене возможный камень преткновения для них — необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

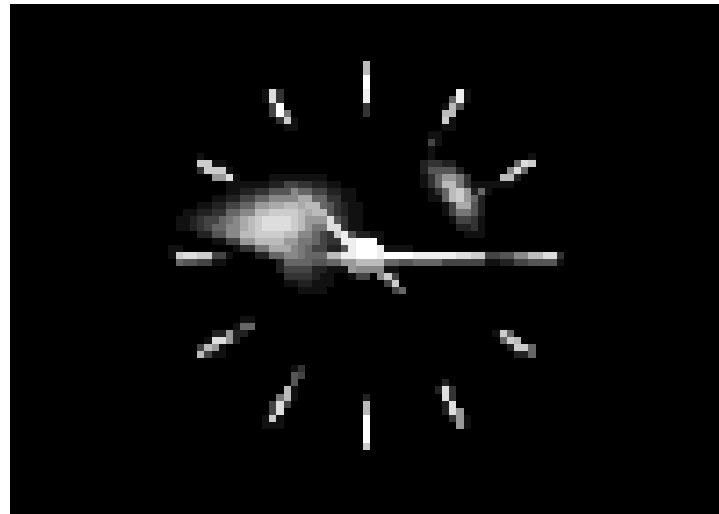


Стратегии поддержки



- Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.

- Научить правильно распределять время.



A stack of books with a white pen resting on top. The books have handwritten text on their covers, including 'Lettres', 'Promises et Caetera', and 'Lettres'.

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ



- Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
- Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаюсь себя тонизировать.
- Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
- Итоговая аттестация требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.



Стратегии поддержки



- При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать. Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.
- Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки; чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
- Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.
- Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ

- Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, у них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, они импульсивны и порой несдержанны.
- Быстро выполняя задания, они зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
- Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.
- Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. Они не расстраиваются из-за плохих оценок.





Стратегии поддержки

- Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь».
- Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.
- Необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты итоговой аттестации.

A stack of books with a white pen resting on top. The top book is yellow and has some handwritten text in French, including 'Lettres' and 'Romans et Contes'.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

- Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они долго настраиваются и вникают при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.
- Они основательны и зачастую медлительны.
- Они практически никогда не укладываются в отведенное время.



Стратегии поддержки

- Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка **пользоваться часами, для того чтобы определять время,** необходимое для каждого задания.

Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.

- Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

- На экзамене задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию».

- Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.





Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Замените слово экзамен на нечто более позитивное: например, на «тестирование».
- Разделите ответственность за результат экзамена между ребенком, его преподавателями и собой. Так Вы обезопасите ребенка от излишних переживаний, что только он за все в ответе.
- Относитесь к экзамену не как к проверке Вашей родительской компетенции, а как к возможности для ребенка проявить себя, приобрести экзаменационный опыт.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Важное значение для снятия тревожности имеет репетиция самого экзамена. Подобные тренировки рекомендуется проводить в безопасной обстановке, в домашних условиях. Благодаря этому ребенок заранее проиграет наиболее значимые моменты экзамена, и, следовательно, станет воспринимать их более спокойно.
- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Объясните ребенку, что какой бы ни была его итоговая оценка, Ваше отношение к нему не изменится, Вы не станете сомневаться в его возможностях.
- Обсудите с ребенком его поведение на экзамене.



Порекомендуйте ребенку

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Помните: главное, что Вы можете сделать для своего ребенка, - это снизить его напряжение и тревожность и обеспечить ему подходящие условия для занятий.



САМОЕ ВАЖНОЕ
ВАШ
СОБСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
НАСТРОЙ

Упражнения для релаксации

Для рук

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.
3. Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем - одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Для ног

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.



Для лица



1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.



2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

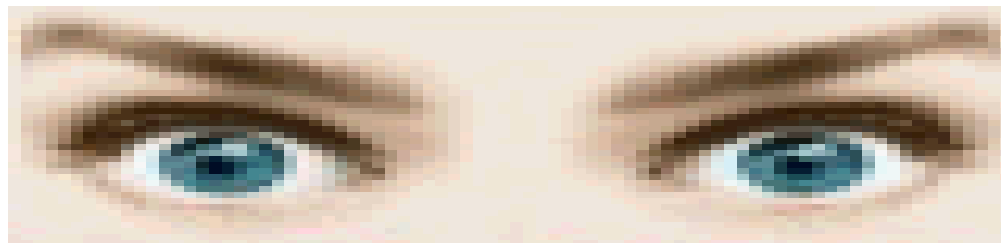
Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**



Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы.

Повторить 4-5 раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Повторить 4-5 раз.







Помните!

Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий