

Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

- ✓ Подбадривайте своих детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ✓ Повышайте их уверенность в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием своих детей. Никто кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните, что занятия необходимо чередовать с отдыхом.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал подготовке.
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка: необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- ✓ Помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность. Ваше родительское волнение всегда передается ребенку, а это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- ✓ Приучайте ориентироваться во времени и распределять его. Тогда будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревогу.

Мой ребенок сдает экзамены.

- © 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.
- © 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.
- © 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.
- © Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. 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.

© Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет работа с тренажерами ребенка именно по тестированию.

© 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.

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

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.