

Советы родителям:

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятна допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка, 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 ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Также продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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 тренаж ребёнка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- 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, что придаст ему спокойствие и снимает излишнюю тревожность.

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: самое главное – это низит. Напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.