

Родителям

Попробуйте выполнить несколько советов, которые помогут вашим детям лучше подготовиться к предстоящим экзаменам:

1. Домашняя обстановка играет немаловажную роль. Необходимо обеспечить для ребенка комфортные условия для занятий и следить за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему.

2. Здоровье вашего чада намного важнее, чем оценка, полученная на экзамене. Постарайтесь создать тихую и спокойную атмосферу в семье. Избегайте конфликтных ситуаций, нарушающих этот покой. Научите ребенка верить в то, что ему обязательно повезет на экзамене и не только.

3. Немаловажно и питание школьника. Необходимо включить в его рацион продукты, стимулирующие работу головного мозга. Например, орехи, творог, рыба и так далее.

4. Можно ознакомить школьника с методикой подготовки к экзаменам, воспользовавшись ресурсами интернета. Подготовьте несколько вариантов тестовых заданий по экзаменуемому предмету и проведите тренировку. Как известно, тестирование отличается от письменного и устного экзамена.

5. Займитесь распределением тем подготовки по дням.

6. Важно при тренировочных тестированиях, приучать ребенка рассчитывать и уметь распределять отведенное на тест время. Можно дать ему часы на экзамен, даже если в обычное время он их не носит.

7. Не говорите ребенку, что потратили много денег на репетитора для индивидуальных занятий с ним. Это может породить чувство вины и следовательно вызовет стресс.

8. Не допускайте перегрузок! Умеренно дозируйте подготовительную нагрузку.

9. Постарайтесь повысить уверенность ребенка в себе, подбадривайте его.

10. Не думайте о сумме баллов, которую может получить школьник на экзамене. Постарайтесь внушить ему мысль, что данные баллы не являются показателем его реальных возможностей.

11. Очень важно накануне экзамена не давать повышаться тревоге школьника, ведь это может негативно сказаться на результате работы. В силу своего возраста, он может не справиться со своими переполняющими эмоциями и просто «сорвется».

12. Еще одна ошибка родителей – это обещанное вознаграждение за хорошо сданные экзамены. Всё может обернуться тем, что школьник во время подготовки будет думать только о поощрении, чем о самом экзамене. И возможно на самом экзамене, у него не получится сконцентрироваться на выполнении заданий.

13. Накануне экзамена постарайтесь обеспечить школьнику полноценный отдых, он должен, как следует, выспаться.

14. После пройденного экзамена ни в коем случае не критикуйте ребенка. Помогите своему ребенку, если он получил низкую оценку или вовсе провалил экзамен. Постарайтесь вместе с ним понять, в чем причина такой неудачи и обсудите вытекающие из этого выводы.