

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Советы для родителей:

1. 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.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
5. Наблюдайте за состоянием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. 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.
8. Помогите детям распределить материал подготовки к экзаменам по дням.
9. Ознакомьте детей с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
10. Большое значение имеет тренаж ребенка по тестированию.
11. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться.

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