

Советы родителям

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам?



❖ 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 подготовке ребенка к экзаменам;
- ❖ 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 стимулируют работу головного мозга;
- ❖ посоветуйте 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 тренировка 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;
- ❖ накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- ❖ посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 2. 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);
 3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.