

Как помочь детям подготовиться к экзаменам (рекомендации родителям)

Не беспокойтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Поддерживайте ребенка, акцентируйте внимание на том, что количество баллов не является сделанным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – все это может негативно сказаться на результате. Ученику всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу своих возрастных особенностей - нет.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

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, что может быть связано с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните, что обязательно должно быть чередование занятия с отдыхом.

Обеспечьте удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ребенку не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного труда ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. п. стимулируют работу головного мозга.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и усвоить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет этого делать, 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 предметам (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных работ.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему покой и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часы, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем представлено, это поможет настроиться на работу;
- 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 его вписывают);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности ответа, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопросы, можно положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

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