



Как помочь детям ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Советы родителям

Время думать о...



Советы родителям

- 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".

- Детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей, поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески».
- Разногласия в семье порождают стрессовое состояние у ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект.

Советы родителям

- Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность 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, объясните ему правила чередования подготовки с отдыхом (40 минут занятий, 15-20 минут отдых)
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Советы родителям

- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Помогите ему делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. 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 практический навык ребенка по тестированию, чередование условий выполнения теста (в школе и при вас в домашних условиях) повышает адаптационные функции ребенка и поможет ему настроиться в нужный момент.
- 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 спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Учитывая особенности вашего ребенка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.
- Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.

- Соблюдайте режим питания в это ответственное время, не забывайте, что мозгу нужна витаминная помощь.
- Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
- Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
- Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимо ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Не позволяйте своему ребёнку впустую тратить время.

Советы родителям

- **В день сдачи экзаменов :**

- вовремя его разбудите;

- пожелайте ему удачи и успехов.

- еще раз вместе с ним проверьте наличие всех необходимых принадлежностей и документов.

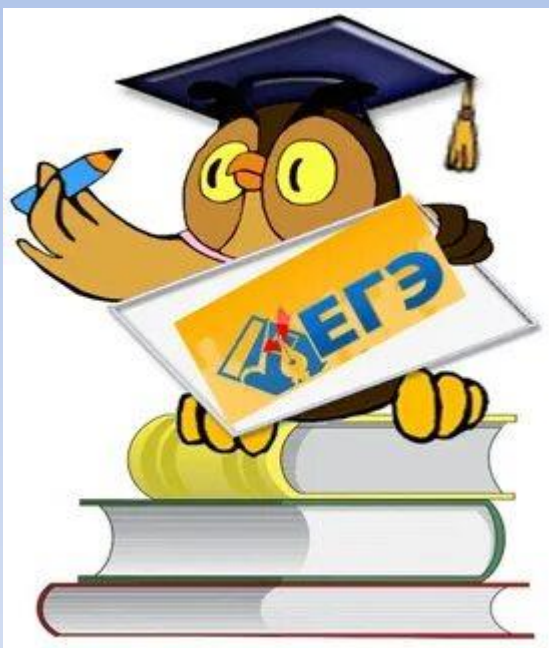
- **В канун сдачи экзаменов:**

- Ребенок должен хорошо отдохнуть и выспаться;

- помогите подготовить ему одежду для этого торжественного случая;

- пусть при вас подготовит необходимые учебные принадлежности для экзамена и документы;

Самое главное - это снизить
напряжение и тревожность ребенка
и обеспечить подходящие условия
для занятий.



**Верьте в своего ребенка и
его успех!**