

Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

(Рекомендации для родителей)



Экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а потом и вступительных экзаменов.

Экзамены - это всегда стресс, и оценка на нем в определенной степени зависит и от поведения родителей во время подготовительного периода.

Если же оценка окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться».

- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.
- ✓ 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.
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная

пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, мясо, яйца, молочные продукты (творог, сыр и др.), орехи, мед, фрукты (лимоны, апельсины, бананы и др.) и овощи особенно необходимо в период подготовки и сдачи экзаменов.

- ✓ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- ✓ Для улучшения памяти, полезно массировать веки кончиками указательных пальцев, массаж ото лба к затылку. Сконцентрировать внимание помогает потирание носа кончиками пальцев.
- ✓ 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, который сдает ваш ребенок (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий по всем предметам). Большое значение имеет тренаж 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.

Накануне экзаменов.....

- 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.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Рекомендую обсудить с детьми некоторые вопросы, а может быть, даже проиграть:

- что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил ее?
- что делать, если объявленная оценка тебя не устраивает?
- как отвечать на дополнительные вопросы?
- как выстроить логику ответа на вопрос билета?
- как себя вести, если не знаешь ответа на вопрос билета или на дополнительный вопрос?

Материал подготовила педагог-психолог Руденко Ольга Васильевна.