

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше дети боятся неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием детей, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок, объясните детям, что они обязательно должны чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте их с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте детей ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена необходимо как следует выспаться. Не беспокойтесь о количестве баллов, которые ваши дети получат на экзамене, и не критикуйте их после экзамена. Внушайте им мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

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

