

Рекомендации родителям учащихся IX-го, XI-го классов «Как помочь детям подготовиться к экзаменам»

Уважаемые родители! Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать выпускника?

1. В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых - помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.
2. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".
3. Договоритесь со своим ребенком о том, чтобы на подготовку к экзаменам ежедневно уделялось определенное количество времени.
4. Заранее совместно с сыном или дочерью обсудите план подготовки к экзаменам, количество учебного материала, который нужно освоить за день, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения, распорядок дня. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.
5. 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. Формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над столом, кроватью и т.д.
6. Контролируя процесс подготовки к экзаменам, опирайтесь на выработанный с ребенком план. Интересуйтесь, что за сегодня сделано, легко было или тяжело, какие возникают трудности и, если сделано недостаточно, то почему. Следить надо не за тем, чтобы ученик постоянно сидел за книгой или тетрадью, а за тем, чтобы он качественно выполнял план.
7. Организовывайте для ребенка ежедневные прогулки на свежем воздухе, т.к. для повышения умственной работоспособности важны свежий воздух и солнечный свет.
8. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом (1 час –

занятия, 15 минут - перерыв). Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

9. Особенно в последние дни перед экзаменами оберегайте детей от стрессов, недосыпания, переедания, избытка жирной, мясной и сладкой пищи. В рацион старайтесь включать больше овощей, фруктов, рыбу, творог, орехи, курагу, которые стимулируют работу головного мозга.

10. 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 экзамена или тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

11. Наблюдайте за самочувствием ребенка: никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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

13. Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, 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 торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

14. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Необходимо помочь ребенку понять, что человеку поможет только та шпаргалка, что написана его собственной рукой, т.к. благодаря зрительной и моторной памяти ребенок запоминает материал, записанный им на шпаргалке. Если ребенку кажется, что, ознакомившись на экзамене с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит, т.к. можно себе навредить, ведь члены экзаменационной комиссии всегда все видят.

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а если не повезло - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.