

# Как родители могут помочь детям подготовиться к экзаменам

(психолого-педагогические советы)

- **Совет № 1.** Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзаменов. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Совет № 2.** Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате ответа ребенка на экзамене (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».
- **Совет № 3.** Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- **Совет № 4.** Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- **Совет № 5.** Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- **Совет № 6.** Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- **Совет № 7.** Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- **Совет № 8.** Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулирует головного мозга.
- **Совет № 9.** Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- **Совет № 10.** 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 схематичные выписки и таблицы, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочке и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- **Совет № 11.** Подготовить различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от уже привычных письменных и устных экзаменов.
- **Совет № 12.** 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- **Совет № 13.** Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный должен отдохнуть и как следует выспаться.