

Рекомендации родителям как подготовить ребенка к сдаче экзаменов.

(практические рекомендации для родителей)

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университете или при поступлении на работу. В последние годы экзамены в школе стали обычным делом начинаются они с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных экзаменов. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости.

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

Не секрет, что успешность в сдаче экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Рекомендации родителям:

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. (Телефоном на экзамене пользоваться запрещено!)

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулирует работу головного мозга.

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

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

ПОМНИТЕ: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Желаю Вам Удачи!!!