

Памятка для родителей

«Впереди экзамены»

Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут вам и вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам:

1. Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.

2. Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче экзамена, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, что он (она) обязательно должен (а) чередовать занятия с отдыхом.

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

6. Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

7. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

8. Ознакомьте сына или дочь 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. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т.д.

9. Подготовьте различные варианты заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников заданий).

10. Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет сформирован навык концентрироваться на протяжении всего экзамена, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- необходимо пробежать глазами весь билет, это поможет настроиться на работу;
- следует внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!