

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Подросток всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

2. Подбадривайте подростков, хвалите их за то, что они делают хорошо.

3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4. Наблюдайте за самочувствием подростка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния подростка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки подростка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

7. Обратите внимание на питание подростка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

8. Помогите подростку распределить темы подготовки по дням.

9. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте подростка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у подростка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если подросток не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

11. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- 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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий и поддержать!



Педагог-психолог: Тропынина Д.В.