



Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам? (практические рекомендации для родителей)

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся экзамены для детей. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, ученик оказывается один на один с учителем. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации проверки знаний.

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

Рекомендации родителям:

- ✓ Излишне не тревожьтесь об отметках, которые ребёнок получит на экзаменах. Внушайте ему мысль, что «оценка» не является показателем его возможностей.
- ✓ Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- ✓ Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- ✓ Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- ✓ Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- ✓ Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- ✓ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет ванну и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- ✓ Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- ✓ Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие

перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы школьник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

✓Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать.

