

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



1. Задолго до экзамена обсудите вместе с выпускником, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
2. Определите вместе с выпускником его “золотые часы” (“жаворонок” он или “сова”). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
3. Напомните, что 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.
4. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Примите сами и объясните выпускнику, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
5. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. 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".
6. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
7. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
8. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление ребенка.
9. 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 ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Нервная система перед экзаменом и так на взводе.
10. Обеспечьте комфортную обстановку выпускнику для подготовки к экзаменам. Сконцентрировать внимание сложно, если в комнате работающий

телевизор или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

11. 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. стимулируют работу головного мозга.

12. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.

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

- ★ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ★ 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;
- ★ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;

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



И помните:

самая главная помощь родителей - это снизить напряжение и тревожность вашего выпускника и обеспечить подходящие условия для занятий.