

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам.

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе (чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок).
- Наблюдайте за самочувствием ребенка для предотвращения переутомления.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок (занятия должны чередоваться с отдыхом).
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты, уловить смысл и логику материала.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует отдохнуть и выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь текст, 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 дочитать до конца, по первым словам предположить ответ и поторопиться его вписать);
 - если не знаешь ответ 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;

Помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.