

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

по психологической подготовке выпускников к экзаменам

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
10. Не критикуйте ребенка после экзамена

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.