

Рекомендации родителям по подготовке детей к экзаменам.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Поэтому родители должны помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ним. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Для того, чтобы ваш ребенок не волновался во время экзамена, задача родителей помочь своему подростку поверить в собственные силы. А это достигается тогда, когда ребенок сам чувствует и видит свои знания по предмету. Поэтому, Вам, дорогие родители, необходимо продолжить подготовку к экзаменам вместе с детьми.

Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с 10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые – в часы спада (с 12.00-14.00 и с 16.00-18.00).

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Вместе договоритесь, сколько вопросов или билетов он должен подготовить за неделю, в конце недели устраивайте по этим вопросам мини экзамен. Так к концу 4 четверти ваш ребенок должен подготовить все вопросы, а в дни непосредственной подготовке к экзамену, 3-4 дня, у вашего ребенка будет время полностью повторить весь материал.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто не мешал заниматься.

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 ребенок 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 работающим телевизором, компьютером или радио.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования, ребенку всегда передается волнение родителей.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

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

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