

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, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. 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. - Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕСС

1. Помните, что лёгкое волнение перед экзаменом – это вполне естественно и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

2. Готовясь к экзамену, настраивайтесь на успех, подкрепляйте свою уверенность в собственных силах, говоря себе: “Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню”. Есть такое понятие, как притягивание ситуации. Давайте думать о хорошем и притягивать успех.

3. Очень часто бывает трудно запомнить большой по объему материал не из-за плохой памяти, а из-за неуверенности в собственных силах. В этом случае можно воспользоваться аутогенной тренировкой.

4. Не держите все в себе. Ищите поддержку у друзей и родственников, делитесь с ними своими проблемами, вы тем самым снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

5. Поверьте в себя! Нужно сосредоточиться не на своей тревоге, а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

6. Смотрите на все в перспективе. Экзамены это всего-навсего небольшая её часть.