



«Рекомендации и советы родителям по психологической подготовке 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:

✚ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

✚ 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».

✚ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✚ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

✚ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

✚ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

✚ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

✚ 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.

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

✚ Не критикуйте ребенка после экзамена.

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

