

Рекомендации родителям по психологической подготовке учащихся к сдаче экзаменов.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому так важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям и учителям - оказать ребенку правильную помощь.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является единственным 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. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка. Тестовые задания прошлых лет можно посмотреть на сайте fipi.ru

5. Не имеет смысла зазубривать весь 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 ребёнок 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.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Следите, чтобы ребёнок выделял время для отдыха, прогулок и физической активности.

9. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга.

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

11. Не критикуйте ребенка после экзамена.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, 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 дочитав до конца, по первым словам дети уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа 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: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий!