



*Рекомендации для родителей
«Как помочь детям
подготовиться к экзаменам»*

*Педагог-психолог
ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»:
Монгуш Ульяна Андреевна*

Подготовка к экзаменам и их сдача - достаточно стрессовые ситуации для большинства людей.

Именно в последние дни кажется/ будто не было ни всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей/ ни прочитанных учебников/ ни вы зубренных формул...

Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) ребенок испытывает в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках.

Кажется, что ты ничего конкретного не знаешь, в голове сумбур и каша...

- **Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена.** Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов.** Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".





- **Подбадривайте** детей, **хвалите** их за то, что они делают хорошо
- **Повышайте** их **уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более **вероятность** 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



- **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

- **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- **Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию,** ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.





- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням**
- **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



Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и учите его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность

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

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 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.

Не критикуйте ребенка после экзамена