

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

(Советы психологов родителям)

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать.



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, стрессом.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.



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



Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Нет смысла зазубривать весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Нужно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал.

Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). 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, придаст ему спокойствие и снимет тревожность.

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

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Работа выполнена:

Педагогом – психологом МБОУ «Садовская СОШ» Дерун Л.М.

Источник: http://rescent-szn.ucoz.ru/index/sovety_po_egeh_dlja_roditelej/0-35