

Уважаемые папы и мамы!

Для Вас и Ваших детей наступает важный период - это сдача государственных экзаменов. Важно то, насколько серьезно Вы относитесь к данному событию, поскольку во многом, именно от Вас, зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационной работе. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- Не нервничайте, а так же не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий; проследите, чтобы никто, из живущих с Вами в одном доме не мешал вашему ребенку готовиться к экзамену;
- Помогите ребенку 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.