

Как настроить ребенка на успешную сдачу экзамена (рекомендации родителям)

Уважаемые родители, для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора сдачи первых государственных экзаменов.

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации. Помощь родителей заключается в разработке индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

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

1. Составьте план подготовки к экзаменам. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. Это создает видимое ощущение того, что справиться с нагрузкой реально и снижает уровень тревожности.
2. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
3. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
4. Приучите ребенка упорядочивать изучаемый материал по плану. Научите его делать краткие схематические выписки и таблицы, Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
5. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: в самом начале работы пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
6. Приучите ребенка внимательно читать вопрос до конца и понимать его смысл (**характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам дети уже предполагают ответ и торопятся его вписать**). Если он не знает ответа на вопрос или не уверен в ответе, пусть пропустит его и отметит, чтобы потом к нему вернуться.

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

8. Избегайте перегрузок при подготовке ребенка к экзаменам. Обеспечьте ему полноценный отдых.

Помните: задача родителей – снизить напряжение и тревожность ребенка и настроить на успешную работу на экзамене.