Рекомендации для родителей

Уважаемые родители, вам вместе с вашими детьми

предстоит пройти экзаменационный период, и вам

и нам хочется, чтобы выпускники сдали выпускные

 экзамены достойно, получили хорошие баллы,

подтвердили свои знания, которые они получали все эти годы.

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие темы кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам - на какие-то темы придется потратить больше времени, а что-то потребует только повторения. Определите вме­сте с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

2. Прочитайте список тем к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов или предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше вопросов вы зададите и, чем больше он успеет вам рас­сказать, тем лучше.

3. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов долж­ны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний. Не нужно сидеть последний день до ночи, это истощит и физические и эмоциональные запасы организма и во время экзамена ребенок не сможет максимально выдать все, что может.

4.Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользова­лись шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не зна­ет вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргал­ки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5.В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письмен­ного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ или ОГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ребенку от­дохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на за­дании и не отвлекаться?

6.Следите затем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие пере­рывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может на­нести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

7. Не тревожьтесь о количестве баллов. Внушите ему мысль, что количество баллов является совершенным измерением его возможностей.

8. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

9. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

10. Обратите внимание на правильное питание, которое стимулирует работу головного мозга. Питание в период экзаменов должно быть полноценным, оно должно включать в себя и белки и жиры и углеводы, обратите внимание на овощи и фрукты.

11. Ни в коем случае не давайте ребенку самостоятельно успокаивающих лекарственных средств перед экзаменом. Это может наоборот затормозить скорость протекания мыслительных процессов.

Ребенок должен прийти на экзамен здоровым, отдохнувшим и в хорошем настроении.

11. Не критикуйте ребенка после экзаменов.

Помните! Главное снизить напряжение и тревожность ребенка.