

Советы родителям:

Как помочь детям подготовиться к экзаменам



Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах своего ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов его.
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему.

5. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность.

Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

И помните, очень важна в период подготовки к экзаменам эмоциональная поддержка Ваших детей. Не забывайте подбадривать их и хвалить. Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Желаем Вам успехов!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

□ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется 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".

□ Поэтому не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

□ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

□ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

□ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка.

□ Во время тренировки по тестовым

заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

□ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

□ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обратите внимание на питание ребенка.

□ 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.

Помогите ребёнку найти оптимальный способ запоминания.

Каждый человек имеет свой ведущий канал восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический (через движение). Визуал легче запоминает схемы, рисунки, фильмы и т.п. Поэтому именно зрительные образы надо использовать такому ученику при подготовке к экзамену. Если ведущим у ребенка является слух, то ему помогут в подготовке к экзамену аудиокниги и лекции, а также пересказ вслух. Когда ведущий канал кинестетический, то проще всего запоминать материал через

движение. Например, можно предложить ребенку писать ответы на экзаменационные вопросы. Необходимо обратить внимание ребенка на то, как ему легче запоминать материал. Только он, анализируя свои особенности, четко сможет определить, какая система восприятия у него ведущая. **Рассказ вслух.** Один из самых действенных способов понять и запомнить что-либо – объяснять материал кому-то, кто совсем в нем не понимает. К тому же, проговаривание вслух является более полезным, чем «про себя». Тот, кому объясняют, может задавать уточняющие вопросы. Такие вопросы, а не стандартные из учебника, помогут структурировать материал в голове у ребенка.

Ребенка необходимо научить методам саморегуляции. В процессе подготовки к экзамену ребенок может использовать и методы саморегуляции. Суть таковых заключается в управлении собственной нервной системой. В процессе подготовки к экзаменам весьма помогут методы самовнушения, расслабления и визуализации. Поделитесь с ним тем, как сами расслабляетесь в сложных ситуациях, что помогает вам концентрироваться. **Можно также вместе с ребенком визуализировать позитивный исход:** во всех деталях представить сам экзамен, успешный его исход и радость от результата. Такую визуализацию можно зарисовать и повесить над столом ребенка.