



Как готовиться к экзаменам

Советы для родителей

- 
- Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.
 - Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску.



На успешность сдачи экзаменов влияют три фактора:

- 1.Познавательный*** – уровень знаний.
- 2.Мотивационный*** – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
- 3.Эмоциональный*** – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Что такое тревожность

- Тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

Первый шаг к успеху

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

Как поддерживать ребенка

Нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди.

Возможные ошибки

Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

Родительская любовь

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").



Как помочь детям лучше подготовиться к экзаменам

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.
2. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является измерением его возможностей.
3. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями.

- 
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
 5. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
 6. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

- 
7. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
 8. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
 9. Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- 
- I 0. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
 - I 1. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
 - I 2. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните:

Главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка, и обеспечить ему подходящие условия для занятий. Поддерживайте положительный настрой у своего ребёнка на экзамен, вдохновляйте, помогайте, не запугивайте. Пусть ребёнок почувствует, что вы его опора.



Спасибо за внимание