

## Рекомендации родителям по подготовке детей к экзаменам

Слово «экзамен» переводится с латинского языка как «испытание». Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Легкие эмоциональные всплески полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причиной этого, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу.

Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка ребенка, которая поможет ему справиться с волнением и разработать индивидуальную стратегию по подготовке к экзамену (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации), и стратегию поведения на самом экзамене. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь ребенку понять СВОЙ стиль учебной деятельности, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех! Будьте уверены: каждому по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- 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. Не имеет смысла зазубривать весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Так как задания будут на время, то можно

потренироваться выполнять подобные задания с фиксацией времени, чтобы подросток мог в нем ориентироваться самостоятельно.

– Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

– Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.

– Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

– Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

– Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

– Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его (ее), верите в успех и ждете дома!