РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Обратите внимание!

1.Подробно познакомьтесь вместе со своим ребенком с правилами и порядком проведения Государственной итоговой аттестации (ГИА). Выясните все непонятные вопросы (это можно сделать в своем общеобразовательном учреждении или воспользовавшись специальной литературой, посвященной ГИА).

2. Внимательно вместе со своим ребенком изучите образцы бланков и правила их заполнения (с образцами бланков можно познакомиться в общеобразовательном учреждении).

3. Внимательно изучите вместе со своим ребенком демонстрационные варианты заданий ГИА.

4. Выясните с преподавателем все непонятные вопросы.

5. Подберите различные варианты тестовых заданий по тем предметам, которые Ваш ребенок предполагает сдавать. Выполнение тестовых заданий имеет свою специфику, поэтому важно, чтобы у ребенка был опыт выполнения заданий такого типа.

6. Во время тренировки в выполнении тестовых заданий приучайте Вашего ребенка обращать внимание на время и умение его распределять. Это позволит Вашему ребенку чувствовать себя более уверенно и спокойно во время экзамена. На экзамене у Вашего ребенка обязательно должны быть часы.

7. Проконсультируйтесь с преподавателями о том, как лучше Вашему ребенку организовать подготовку к экзамену. Помогите распределить материал для повторения по дням, следите за режимом подготовки, не допускайте перегрузок.

8. Обеспечьте Вашему ребенку условия для подготовки к экзамену (удобное рабочее место, спокойную рабочую обстановку)

9. Обеспечьте Вашему ребенку полноценное питание. Проконсультируйтесь с врачом о том, какие продукты и витамины необходимы для Вашего ребенка в период подготовки к экзамену.

10. Проследите, чтобы накануне экзамена Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.

11. Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.

12. В процессе подготовки к экзамену не увеличивайте тревожность ребенка обсуждением количества баллов, которые он может получить на экзамене, не

обсуждайте сразу после экзамена ошибки, допущенные Вашим ребенком.
13. Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность.
14. В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

Как грамотно и эффективно готовить ребёнка к экзаменам

Мудрые советы:

- Не нужно давить ребенку на психику! Если вы не владеете изучаемым предметом настолько, чтобы помочь, не давайте советов, как именно надо учить материал. У каждого своя «методика» запоминания, связанная с особенностями памяти и характера, а также с любовью и нелюбовью к предмету.
- Ни в коем случае не нападайте на него с упреками, если полученная оценка оказалась ниже, чем предполагалось. Это может привести к нервному срыву и , кроме того, сказаться на последующих результатах.
- Не требуйте отличных результатов по тем дисциплинам, с которыми ребенок был не в ладу в течение всего года. Постарайтесь настроить себя и ребенка на среднегодовую оценку - тогда не будет «сюрпризов».
- Никогда не говорите подростку : «Подумаешь – экзамен, у тебя еще их в жизни масса будет! Если из-за каждого будешь переживать…» Подобное легкое отношение не поможет ему расслабиться. Скорее ваш ребенок подумает, что вы просто слишком далеки от его забот, чтобы всерьез воспринимать его волнение.
- Дайте возможность взрослеющему человеку почувствовать собственную ответственность за то, что происходит в его жизни. Позволяйте ему самому проявлять инициативу, учить так, как ему удобнее следовать своим привычкам.
- Многие дети, а особенно подростки, в период ответственных испытаний становятся непомерно мнительными. Даже если они раньше подшучивали над числом 13 и черной кошкой , то теперь ищут объяснения самым невероятным мелочам. Такая повышенная чувствительность объясняется так называемым «переключением сознания» - это естественная реакция нервной системы на стресс, который ненормален для организма. Поэтому для сохранения общего равновесия в период подготовки к экзамену стоит вместе с ребенком как бы заново пережить те события, которые однажды вызвали положительные эмоции в его сознании. У каждого они свои: может быть, совместный просмотр полюбившегося фильма, вечер именинника.

Хорошая пища.

- Далеко не последнюю роль в успешном исходе экзамена играет то, в какой физической форме находится ученик. Хороший аппетит, спокойный сон (в достаточном количестве) – самый благоприятный фон для умственных перегрузок. Примерно за месяц до экзаменов в рацион старшеклассника хорошо бы включить красное мясо, сухофрукты, орехи, молочно – фруктовые коктейли, фрукты, киви. Что же до шоколада, перегружать им организм не следует. 4-5 кусочков в день вполне достаточно. То же можно сказать и о витаминах.
  Массированная атака организма пищевыми добавками в очень короткое время очень опасное увлечение.

Здоровый сон

- Если ваш сын или дочь любят заниматься в вечернее время и даже до поздней ночи, не стоит лишать их этой возможности, загоняя в кровать ровно в 22.00. Внутренняя организация нервной системы подростка такова, что энергетический подъем может приходиться на вечер, на период с 19.00 до 23.00. Следовательно, и утром не стоит будить его, чтобы пораньше засадить за учебник. Разумнее дать поспать . Если есть возможность , предложить ему заняться спортом. Любые занятия , превышающие 8 часов дневного времени, оказываются бесполезными.

Напоследок

Каждый экзамен – это определенного рода риск. А как известно, кто не рискует , тот… Экзамен – это не только проверка на прочность или испытание силы воли. Это ещё удивительное чувство удовлетворенности , победы над собой. Научить ребенка получать удовольствие от затраченных усилий – важнее, чем суметь добиться от него блестящих результатов на экзамене. Пусть ради этого и придется пережить малоприятные мгновения.