



Тема номера: «Рекомендации родителям. Как помочь детям подготовиться к экзаменам»

Экзамен — это испытание не родителей, а детей.

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться 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».

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте

перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 40 минут должны чередоваться с 10 минутным отдыхом. А после занятий в течение 3 часов необходим отдых в течение одного часа.



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

7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима

питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, капуста, лимон, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8. Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет

навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

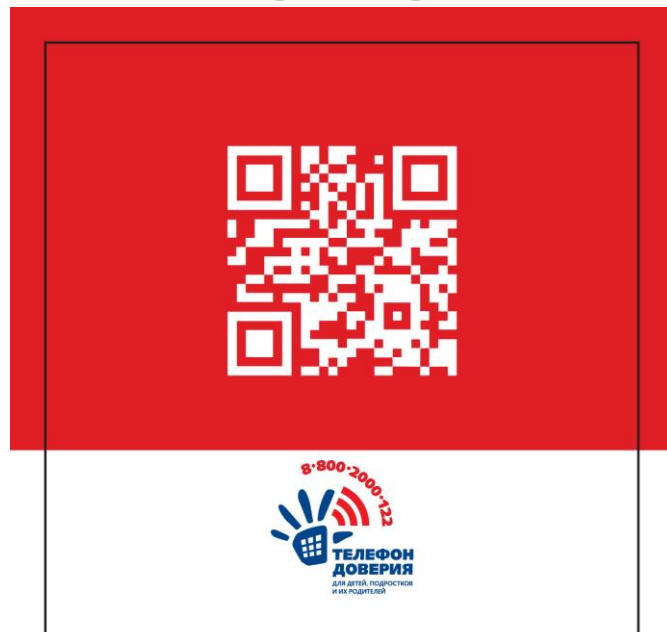
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



Если вам необходима помощь или нужен совет — набирайте 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия на связи!



Источник:

1. <https://xn--80adrabb4aegksdjbafk0u.xn--p1ai/press-center/stati-i-pamyatki/kak-psikhologicheski-podgotovit-rebyenka-k-ekzamenam/> – официальный сайт «Институт изучения детства, семьи и воспитания»