Помощь родителям учащихся в период подготовки к экзаменам

Как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного или устного экзамена. Усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или компьютером.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам — это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий:

обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;

хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

опираться на сильные стороны ребенка;

избегать подчеркивания промахов ребенка;

проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

создать дома обстановку дружелюбия, уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

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

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой.

Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».