

- заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Родители могут контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.

- 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. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоциями и "сорваться".

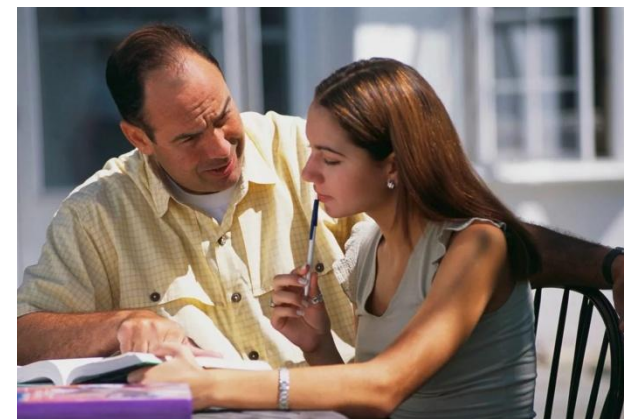
- подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

- наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет

вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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



Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее.

В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

- 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;

- обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- 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. Торопливые могут прочитывать по несколько раз инструкцию к заданию, чтобы понять верно смысл и не исправлять потом ошибки. Медлительным можно предложить дома учиться распределять время при выполнении

задания. И, конечно же, и тем и другим необходимо оставлять 5-10 минут на проверку работы. Родители могут контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.

- если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо – 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.

- в день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но

питательным, включающим любимые блюда.

- ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать 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 и т.д.

