

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не стоит тревожиться о количестве баллов, которые ребенок получит на тестовом экзамене, и, тем более, нет смысла критиковать ребенка после экзамена. Внушайте своему ребенку мысль о том, что совершенным измерением его возможностей не являются полученные баллы.
 - Не следует излишне нервировать ребенка накануне тестирования — это может отрицательно сказаться на результате. Нервозность родителей может передаваться ребенку, который не всегда еще может контролировать свои эмоции, и вызвать нервный срыв.
 - Подбадривайте, хвалите своего ребенка за то, что он делает хорошо.
 - Нужно стараться повысить уверенность ребенка в своих силах, потому что страх неудачи может привести к вероятности допущения ошибок.
 - Следите за состоянием здоровья ребенка, не допускайте его переутомления.
 - Составьте оптимальный режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, чередуйте занятия с отдыхом.
 - Ребенок должен иметь дома удобное место для занятий, такое, чтобы никто из домашних ему не мешал.
 - Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
 - Распределите вместе с ребенком темы подготовки к тестированию по дням, контролируйте соблюдение графика.
 - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к централизованному тестированию: не нужно заучивать теоретический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить его смысл и логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные определения можно выписывать на карточках.
 - Большое значение имеет тренаж ребенка по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных экзаменов. Вам окажет помощь наличие правильных ответов в тестовых заданиях.
 - Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. На централизованном тестировании ребенок должен иметь часы.
 - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
 - Во время тестирования обратите внимание своего ребенка на следующее:
 - сначала пробежать глазами весь тест, чтобы оценить тип заданий, которые в нем содержатся;
 - обязательно читать вопрос до конца для того, чтобы понять его смысл. Многие учащиеся допускают излишнюю поспешность — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать;
 - если не знаешь ответа на какой-либо вопрос или не уверен в правильности своего ответа, пропусти его и отметь, чтобы потом вернуться;
 - если в течение отведенного времени ваш ребенок не нашел на него ответ, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
 - И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.