

Советы родителям:

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- * Будьте реалистами в том, каких результатов Вы ожидаете от своего ребенка. Не завышайте планку требований. Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не топчитесь на возможных провалах. Заряжайте ребенка позитивным отношением к испытаниям.
- * Ни в коем случае не сравнивайте его результаты с успехами родственников и друзей.
- * Не повышайте тревожность 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».
- * Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- * Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- * Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- * Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он должен обязательно чередовать занятия с отдыхом.
- * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- * Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения, ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- * Перед экзаменом предложите ребенку съесть что-нибудь сладкое или взять с собой кусочек сахара (глюкоза нужна для мыслительной деятельности).
- * Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- * Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить их над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- * Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. И дать твердо понять вашему или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов и неудач!

Советы родителям:

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- * Будьте реалистами в том, каких результатов Вы ожидаете от своего ребенка. Не завышайте планку требований. Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не топчитесь на возможных провалах. Заряжайте ребенка позитивным отношением к испытаниям.
- * Ни в коем случае не сравнивайте его результаты с успехами родственников и друзей.
- * Не повышайте тревожность 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».
- * Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- * Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- * Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- * Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он должен обязательно чередовать занятия с отдыхом.
- * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- * Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения, ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- * Перед экзаменом предложите ребенку съесть что-нибудь сладкое или взять с собой кусочек сахара (глюкоза нужна для мыслительной деятельности).
- * Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- * Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить их над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- * Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. И дать твердо понять вашему или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов и неудач!