

Как грамотно и эффективно готовить свое чадо к экзаменам

Мудрые советы:

- Не нужно давить ребенку на психику! Если вы не владеете изучаемым предметом настолько, чтобы помочь, не давайте советов, как именно надо учить материал. У каждого своя «методика» запоминания, связанная с особенностями памяти и характера, а также с любовью и нелюбовью к предмету.
- Ни в коем случае не нападайте на него с упреками, если полученная оценка оказалась ниже, чем предполагалось. Это может привести к нервному срыву и, кроме того, сказаться на последующих результатах.
- Не требуйте отличных результатов по тем дисциплинам, с которыми ребенок был не в ладу в течение всего года. Постарайтесь настроить себя и ребенка на среднегодовую оценку - тогда не будет «сюрпризов».
- Никогда не говорите подростку : «Подумаешь – экзамен, у тебя еще их в жизни масса будет! Если из-за каждого будешь переживать...» Подобное легкое отношение не поможет ему расслабиться. Скорее ваш ребенок подумает, что вы просто слишком далеки от его забот, чтобы всерьез воспринимать его волнение.
- Дайте возможность взрослому человеку почувствовать собственную ответственность за то, что происходит в его жизни. Позволяйте ему

самому проявлять инициативу, учить так, как ему удобнее следовать своим привычкам.

- Многие дети, а особенно подростки, в период ответственных испытаний становятся непомерно мнительными. Даже если они раньше подшучивали над числом 13 и черной кошкой, то теперь ищут объяснения самым невероятным мелочам. Такая повышенная чувствительность объясняется так называемым «переключением сознания» - это естественная реакция нервной системы на стресс, который ненормален для организма. Поэтому для сохранения общего равновесия в период подготовки к экзамену стоит вместе с ребенком как бы заново пережить те события, которые однажды вызвали положительные эмоции в его сознании.

Хорошая пища. Здоровый сон.

- Далеко не последнюю роль в успешном исходе экзамена играет то, в какой физической форме находится ученик. Хороший аппетит, спокойный сон (в достаточном количестве) – самый благоприятный фон для умственных перегрузок..

Напоследок

- Каждый экзамен – это определенного рода риск. Экзамен – это не только проверка на прочность или испытание силы воли. Это ещё удивительное чувство удовлетворенности, победы над собой. Научить ребенка получать удовольствие от затраченных усилий – важнее, чем суметь добиться от него блестящих результатов на экзамене. Пусть ради этого и придется пережить малоприятные мгновения. Так что ...

ни пуха вам, ни пера!