

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

(рекомендации для родителей выпускников)



СОВЕТ 1. Помогите действием с подготовкой к экзаменам

Залог успешной сдачи экзамена — качественные знания.

Не всё в ваших силах (вложить знания в голову сыну или дочери), но вы можете помочь найти репетиторов, купить необходимые пособия или курсы, предложить участие по мере необходимости .

Родители могут проявить участие словами:

- «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
- «Давай рассмотрим вариант онлайн-подготовки.»
- «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
- «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»

СОВЕТ 2. Не давите

Давление окружающих — один из самых стрессовых факторов, сопутствующих экзаменам.

Будет неправильным подавать экзамен так, будто это единственная цель в жизни каждого школьника а потенциальными баллами за ЕГЭ/ОГЭ измеряют все шансы на успех в будущем.

Выпускник чувствует себя так, будто у него нет права расслабиться.

Чтобы поддержать ребёнка перед экзаменами, важно научить сына или дочь не бояться провала.

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п.;

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.



Совет 3. Поработайте с собственными эмоциями

Если вы беспрерывно нервничаете по поводу экзаменов и того, как сын или дочь себя проявят, тревога неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу.

Чтобы помочь ребёнку сдать экзамены, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором.

Что нужно и что не нужно делать родителям???



*Во время
предэкзаменационной
истерики мы теряем
деньги, время, здоровье, а
нередко и отношения в
семье! Нет таких мер
воздействия, которые не
готовы опробовать
педагоги и родители,
чтобы заставить детей
учить и повторять.*

Совет 4. Создайте психологический комфорт

Вокруг экзамена (ОГЭ, ЕГЭ) часто создаётся нервная атмосфера.

Важно, чтобы дома царило максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах.

Постарайтесь предъявлять меньше требований в отношении бытовых дел — в период подготовки детей к экзаменам можно сделать скидку.



Совет 5. Организуйте «пробный экзамен»

При желании можно потренироваться и дома:

- распечатайте школьнику демоверсию из интернета, бланк;
- выделите время в свой выходной;
- уберите все отвлекающие предметы (в том числе телефон);
- засекайте время.

Выступите в роли наблюдателя — ребёнок не должен никуда подсматривать. Это поможет трезво оценить, насколько он готов и какие пробелы нужно подтянуть...



У Вас всё получится!

Если ваш ребенок будет ощущать постоянную поддержку, внимание и любовь родителей, а также работать в хороших условиях, то у него все получится, и при этом его психика и здоровье не пострадает!

