

(подготовлено специалистами Министерства образования и науки)

- Не тревожьтесь о количестве баллов которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена Внушайте ребенку -мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей

- Не повышайте тревожность ребенка 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 их 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 состояние ребенка связанное с переутомлением

- Контролируйте режим подготовки ребенка, 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

- Обратите внимание на питание ребенка во время интенсивную 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

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам Не имеет смысла зазубривать весь фактический 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, в столовой и т.д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий) Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какую типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу,

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать),

если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться,

если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на

свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.