

Как помочь подготовиться к экзаменам

(памятка родителям)

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, что кажется ему более сложным и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на что придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Пусть ребенок просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя, в хорошо проветренной комнате. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебником в одной комнате с работающим телевизором или радио.

Все необходимое к экзамену (тетрадь, ручка, карандаш, и т.д.) нужно подготовить заранее.

Одежду, которую ребенок планирует одеть на экзамен, примерьте накануне и убедитесь в том, что ребенку в ней удобно и комфортно.

Проконтролируйте, чтобы ваш ребенок, собираясь на экзамен, позавтракал.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с бедой. Воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Памятка для ученика КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕН

- Если тобой овладевает тревога, волнение, в голове - мысли о предстоящем провале, немедленно скажи себе: "Стоп!" Это слово произнеси резко, как команду, желательно вслух.
- Сосредоточься на своём дыхании: сделай глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз. Эту же технику можно использовать в момент начала тестирования, когда тобой овладевает нервозность.
- Переключи свои негативные установки на позитивные:

Негативные установки	Позитивные установки
1. Я не могу сосредоточиться.	1. Моя концентрация заметно улучшилась. Но даже когда она рассеивается, я знаю, как восстановить ее.
2. Я не справляюсь с заданием.	2. Я в состоянии осилить все, и я непременно сделаю это.
3. Всем остальным удастся выучить гораздо больше, чем мне.	3. То, что делают остальные, не имеет для меня никакого значения. Действительно важным является то, как я организовал свой процесс подготовки и насколько успешно я через него прохожу.
4. Я непременно провалюсь. Что будет, если я не выполню тест?!	4. Я сделаю все от меня зависящее, чтобы успешно написать тест.
5. Я всегда полностью терялся на экзаменах, и это, конечно же, произойдет со мной опять.	5. То, что было, не имеет ровным счетом никакого значения. Сегодня я работаю отлично, я владею собой, как никогда, и это есть начало новой эры моих успехов.

- Повторяйте вслух и про себя следующее:
- Я в состоянии управлять собой, и я не позволю себе впасть в панику.
 - Я беру на вооружение только позитивные установки - ни одной негативной!
 - Даже если все произойдет по худшему сценарию, это не выбьет меня из седла.
 - На сей раз все будет по-другому. Я знаю, как действовать!

Желаем тебе успешной сдачи, верим в твои силы! У тебя все получится!