

Памятка для родителей

«Экзамен.

Настройте ребенка на победу»

- ✓ Чуть-чуть поволноваться ребенку перед экзаменом полезно. Легкое волнение помогает мобилизоваться. Он быстрее и лучше соображает, анализирует информацию.

Если возбуждение нарастает, работа становится менее успешной.

- ✓ Страстное желание во что бы то ни стало получить хорошую оценку способно вообще нарушить работоспособность.

Оптимальная точка возбуждения у всех находится на разной высоте.

Вдохновение по желанию

Отметив у сына (дочери) хорошую форму, когда он справляется с домашними заданиями, обратите его внимание на собственное состояние словами:

«В этом состоянии у тебя всё получится! Запомни его.»

Надо, чтобы ребенок запомнил эти ощущения.

Помогите ребенку определиться, в каких рядах он (она) пойдет сдавать экзамен.

Время предстартового волнения до собранности у каждого человека своё.

Репетиция триумфа

Дети часто сами приходят к идее и устраивают предэкзаменационные репетиции, где рассказывают друг другу содержание билетов.

Обратите внимание ребенка на то, как распределить время, обсудите порядок выполнения заданий. Для одних легче начать с самого легкого и это позволяет успокоиться, другим удобнее начать со сложных заданий, чтобы над ними поразмыслить без ограничения времени, некоторые предпочитают работать по порядку.

Учите ребенка правильно оформлять работу.

Насколько сильно будет нервничать ребенок перед экзаменом, во многом зависит от родителей.

Уважаемые родители!

Вы очень хорошо знаете своего ребенка. Если ребенок слишком ответственен, надо его успокоить и объяснить, что экзамен – это всего лишь маленький эпизод в ряду событий.

! Сдавать экзамены – это умение, которому надо научиться так же, как кататься на велосипеде.

! Очень вредно рассматривать успех на экзамене как игру злых и добрых сил.