Как сдать экзамены? Советы родителям.

Экзаменационное тестирование — это большой стресс для нервной системы ученика. Хотя родители, по определению, переживают сильнее и глубже, чем и дети. Но с другой стороны, взрослые уже умеют управлять своими эмоциями и волнениями.

Попробуем разобраться, как помочь родителям и их ученикам правильно настроиться на успешную сдачу и уверенно сдать экзамены.

- Рекомендации для родителей по подготовке детей к экзаменам
- Дневная организация и система питания перед экзаменом
- Рекомендации ученикам как сдать экзамены успешно
- Секреты по подготовке к сдаче зачетов и экзаменов

Рекомендации для родителей по подготовке детей к экзаменам

Оптимальные действия родителей. В пору многочисленных экзаменов, главное, что должны сделать родители, это позаботиться о спокойствии и комфорте подготовительного процесса, и, как ни странно звучит – не мешать ребенку. Только поддержка, моральная и, возможно, по учебе, помощь реальными действиями и поступками и самообладание взрослых помогут ученику завершить успешно весь экзаменационный процесс.

Специалисты предупреждают: нельзя запугивать ученика, не стоит постоянно напоминать о сложности, ответственности, и трудности грядущих экзаменационных тестов. Это совершенно не мотивирует ребенка, а только лишь провоцирует создание барьеров, преодолеть которые ученик самостоятельно не сможет.

Родителям надо смоделировать ожидания ученика, сдающего экзамены. Во-первых, он должен понять, что отлично сданные тесты, это не обязательно 100% ответов. Нужно внушить ребенку, что в первую очередь гораздо важнее дать правильные ответы на те вопросы, которые не вызывают затруднений, а уже в оставшееся время ответить на оставшиеся задачи.

Во-вторых, вне зависимости от полученного результата, родителям нужно обязательно похвалить, сказать, о том, что лучшего ребенка нет на свете и внушить веру в то, что все получится. Вера в успешное завершение экзаменационных испытаний, в возможности и знания ребенка будут лучшим стимулом в этот нелегкий период.

Индивидуальный подход как сдать экзамены заключается в том, что родители должны знать и понимать — одинаковых детей нет, именно поэтому психологи рекомендуют родителям подобрать стратегию, индиидуально подходящую конкретному ребенку. Дети бывают медлительные, или наоборот, активные — среди них есть кинестетики и аудиалы. Есть дети с прекрасной переключаемостью, а есть тревожные. Кто, как не родители, знают своего ребенка? На основе знаний сильных и слабых сторон своего ученика нужно составить план действий в период экзаменов. Необходимо помочь ребенку в осознании черт характера, выстроить стиль учебного процесса (помочь доработать в случае необходимости), научить добывать знания, пользоваться ими и другими своими интеллектуальными ресурсами. И главное — зарядить на успех!

Неопределенность, которая стоит перед ребенком – главная причина стресса перед экзаменом. Родителям нужно ознакомить своего ученика с правилами экзамена, с возможными особенностями местом проведения — это поможет разрядить обстановку.

Естественно, что решение пробных подобных экзаменационных задач тоже влияет на снятие нервного напряжения. В процессе решения подготовительных задач и тестов надо ориентировать ребенка во времени, он должен научиться следить за ним и правильно распределять так, чтобы успеть выполнить максимальное число заданий экзамена, в идеале — все. И

обязательно: **место, где ребенок будет заниматься должно быть удобное** и комфортное.

Дневная организация и система питания перед экзаменом

Родителям нужно заранее продумать режим предэкзаменационных дней и систему питания, дающую силу и энергию для деятельности мозга. В ежедневном меню ребенка должны быть сухофрукты (обязательно курага), разнообразные орехи, творог или изделия из него, рыба (желательно морская) и овощи, богатые клетчаткой.

Подготовительные занятия должны сопровождаться обязательным отдыхом (15-20 минут) и желательно активным, чтобы разогнать кровоток и расслабить застоявшиеся мышцы.

В ночь перед испытанием ребенку необходимо выспаться и отдохнуть. А на завтрак обязательно должна быть шоколадка (только не батончик) – глюкоза прекрасно побуждает мозговые клетки к активной деятельности.