

Советы родителям, заинтересованным в успешном обучении детей и психологической подготовке к экзаменам

Советы родителям, заинтересованным в успешном обучении своих детей

- Окажите ребенку поддержку независимо от того, какую оценку, какое количество баллов он получит. Скажите ребенку, что Вы любите его независимо от оценок в школе, что он может учиться и вести себя лучше, чем есть. Направляйте Ваше и его внимание больше на положительные моменты в учёбе и поведении.

На что направляете внимание, то и получаете.

- В процессе подготовки к контрольным, проверочным работам, экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе. Сообщите ему, что ошибка его в чем-либо, всего лишь незнание чего-то в этом чем-либо. Пусть выяснит, что он не знает и помогите понять это «что». Знание чего-либо – это уверенность в этом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Вы можете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Следите, чтобы он хорошо выспался.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий.
- Наладьте питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима белковая пища в сочетании с овощами и зеленью и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как: рыба, творог, орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.п., стимулируют работу головного мозга.
- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням и часам. Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки.

Помните:

- Зазубривание учебного материала неэффективно. Надо смотреть ключевые моменты и понять смысл и логику материала. Часто, непонимание учебного материала связано с непонятными словами в нем. Любое непонятное слово можно сделать ясным с помощью: толкового словаря русского языка, современного словаря иностранных слов, специальных словарей и энциклопедий по различным темам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Покажите ему, как их делать. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и прочее.
- Контролируйте режим учёбы ребенка дома. Объясните ему, как чередовать занятия с отдыхом.
- Приобретите сборники заданий, рекомендованных учителями.

- Накануне экзамена, проверочной или контрольной работы обеспечьте ребенку полноценный отдых. Он должен хорошо выспаться.

Практика показывает:

переедание непосредственно перед проверкой знаний тормозит умственную деятельность.

Экзамены в форме ЕГЭ и ОГЭ

Большое значение имеет тренировка ребенка по **тестированию**. Эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка контролировать время. Тогда у него будет навык умения распределять время, отведенное на тест. Это даст ему спокойствие и снимет тревожность.

Посоветуйте ребенку во время тренировки по тестовым заданиям сделать следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет ему настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым слогам уже предполагать ответ и торопиться его вписать);
- если вопрос вызывает трудности, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Будьте спокойны! Иначе, ребенку передастся ваша тревога. Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий, может родитель, контролирующий своего ребёнка с любовью, терпением и заботой.

Социально–психологическая служба

ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус»

Рекомендации составили:

руководитель СПС - Сергей Григорьевич Колосов

педагог-психолог СПС - Елена Олеговна Дюпина