Памятка для родителей

Как помочь ребенку успешно сдать экзамены

Ваш ребенок успешно сдаст экзамены, если он:

- не находится в состоянии паники и стресса;
- владеет навыками эмоциональной саморегуляции;
- верит в свои силы;
- знает, что вы поддержите его;
- умеет учиться;
- умеет эффективно распределять время;
- владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;
- умеет ясно выражать свою мысль;
- внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

Поэтому полезно:

1. Поверить в своего ребенка.

2. Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.

3. Не транслировать ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не станут мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.

4. Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушать его опасения и предлагать решения, а не поучать.

5. Делиться опытом преодоления трудностей, рассказать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

6. Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.

7. Помочь ребенку найти зону твердых знаний по предмету, если вас беспокоит его уровень знаний. Для этого есть простой способ «5 страниц»: откройте учебник по предмету на той странице, где ребенок (класс)

занимался месяц назад, и попросите его выполнить задания. Ребенок должен выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте еще 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твердые знания ребенка – даже если страница, задания на которой он смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия. Для них не обязателен репетитор: надо решать 5-10 заданий ежедневно, начав с тех, которые находятся в зоне твердых знаний.

8. Добиваться от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не понимайте его «с полуслова», переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы (например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия осуществления этих действий, результат, отношение рассказчика к событию). Сами говорите четко, развернуто, ведь чем богаче ваша речь – тем лучше речь ребенка.

9. Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

10. Попросить ребенка сформулировать тремя предложениями основной смысл изученного на любом отдельном уроке (например, на сегодняшнем уроке биологии). Это задание покажет степень **понимания и усвоения** содержания обучения ребенком. Оно служит также и развитию аналитических навыков, способности к обобщению, речи, памяти. Лучше всего, если этот прием станет привычкой.