

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ: (как помочь детям подготовиться к ОГЭ)

успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»;
- обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- помогите детям распределить темы подготовки по дням;
- ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов;
- во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе;
- контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;
- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- не критикуйте ребенка после экзамена;

ПОМНИТЕ: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.