

Памятка для родителей

«10 секретов успешной сдачи экзаменов»

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Когда ребенок учиться в младших классах, то все довольно просто – можно задавать ребенку вопросы и проверять его знания. Если ребенку предстоит письменная работа, то готовиться к ней тоже лучше в письменной форме.

Что касается психологического момента, то очень часто боятся любых проверочных работ гиперответственные дети, для которых низкая оценка становится настоящей трагедией. И задача родителей не добавлять ребенку дополнительный стресс, привлекая повышенное внимание к проверке знаний и постоянно повторяя, что его главная задача – хорошо учиться. Ведь пятерка не стоит подорванного здоровья.

У детей часто бывают психологические проблемы при написании контрольной работы, когда они боятся не оправдать ожидания родителей. Ведите себя так, чтобы ребенок понял, что Ваше отношение к нему и любовь не зависят от оценки и многие психологические проблемы уйдут сами по себе. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является измерением его возможностей.

Уважаемые родители! Помните – любой экзамен – стресс для вашего ребенка. Помогите ему пройти учебные испытания, настройте на позитивную волну, поддержите добрым словом, эмоцией, не торопитесь выразить недовольство оценками. Специально для успешной подготовки – советы – «секреты» для ребят. Обсудите их вместе с ребенком:

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроения.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.