СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. • Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования, а повышайте их уверенность в себе.

• Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

• Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

• Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

• Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

• Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

• пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

• внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

• если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

• если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.