

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

1. Обсудите вместе с выпускником, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
2. При изучении учебного материала необходимо определить ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
3. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Примите сами и объясните выпускнику, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
4. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.
5. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, повышайте их уверенность в себе.
6. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление ребенка.
7. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Нервная система перед экзаменом и так на взводе.
8. Обеспечьте комфортную обстановку выпускнику для подготовки к экзаменам. Сконцентрировать внимание сложно, если в комнате работающий телевизор или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
9. 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.
10. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь КИМ, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
 - 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;
11. Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать.

И помните: самая главная помощь родителей - это снизить напряжение и тревожность вашего выпускника и обеспечить подходящие условия для занятий.