

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно *тверды и добры*, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.
7. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
8. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
9. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
11. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
13. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
14. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
15. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
16. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
17. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
18. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.