

Центр
психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи
Неклиновского района

Нас можно найти по адресу:

с. Покровское,
пер. Чкаловский, 2 а
тел.: (886347) 3- 11- 30

Советы

родителям выпускников

с. Покровское 2016

Существует несколько простых правил, которые помогают снизить волнение перед экзаменом, а значит- и улучшить результаты тестов.

1. Перед любым экзаменом ребенку необходимо хорошо выспаться. Зубрежка в ночь перед экзаменом только ухудшает самочувствие экзаменуемого и, соответственно, снижает концентрацию во время теста, что может значительно повлиять на результат в худшую сторону.

2. Подготовку нужно начинать заранее – в последнюю неделю большой объем учебного материала усвоить просто невозможно. Если ребенок равномерно усваивал знания в течение длительного периода, это значительно повышает вероятность хорошего результата теста.

3. На экзамен нельзя идти голодным. Даже если ребенок от волнения не хочет есть, легкий завтрак нужен обязательно! Для того, чтобы школьник чувствовал себя хорошо во время теста, завтрак должен содержать углеводы и немного белков – в качестве предэкзаменационного завтрака подойдет каша, творог, бутерброд с сыром или мясом, сладкий чай, какао или сок.

4. Поддерживайте ребенка психологически. Не нужно пугать школьника последствиями несданного теста. Повторяйте ребенку, что любой результат теста будет для вас приемлемым – это значительно снизит тревожность экзаменуемого. Не забывайте сказать ребенку, что вы уверены в его знаниях.

5. Проследите, чтобы ребенок не брал с собой шпаргалок, а также мобильный телефон. Их наличие может отвлекать от самого процесса сдачи – часто дети, которые надеются на подсказку, плохо отвечают даже в тех областях, в которых обычно хорошо ориентируются.

6. Ни в коем случае не давайте ребенку перед экзаменом успокоительных препаратов, даже растительного происхождения: они могут значительно снизить концентрацию, и, как следствие, ухудшат результат теста.

7. Будьте рядом с ребенком. Совершенно необязательно караулить ребенка возле учебного заведения все время, пока он сдает ЕГЭ. Но и уезжать из города в тот момент, когда ребенку предстоит экзамены, не стоит: школьник должен ощущать вашу поддержку в стрессовой для него ситуации.