



Как помочь ребенку успешно сдать экзамены

1. Поверьте в своего ребенка.
2. Замечайте его успехи, не скупитесь на похвалу.
3. Не транслируйте ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества навредят ученику и не станут мотивирующими факторами. Вы увеличиваете стресс ребенка, когда тревожитесь сами.
4. Спокойно разговаривайте с ребенком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, не поучайте.
5. Делитесь опытом преодоления трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
6. Помогите ребенку найти зону твердых знаний по предмету, если вас беспокоит его уровень знаний. Для этого есть способ «5 страниц»: откройте учебник по предмету на той странице, где ребенок (класс) занимался месяц назад, и попросите его выполнить задания. Ребенок должен выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте еще 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твердые знания ребенка, – даже если страница, задания на которой он смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия. Для них не обязателен репетитор: надо решать 5–10 заданий ежедневно, начав с тех, которые находятся в зоне твердых знаний.
7. Добивайтесь от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не понимайте его «с полуслова», переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы. Например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия этих действий, результат, отношение рассказчика к событию.
8. Помогите ребенку составить планы и схемы, которые обобщают учебный материал.
9. Попросите ребенка сформулировать тремя предложениями основной смысл изученного на любом отдельном уроке (например, на сегодняшнем уроке биологии). Хорошо, если этот прием станет привычкой.

Педагог-психолог _____

Часы приема _____

Контакты _____