

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ УСПІШНО СКЛАСТИ ЕКЗАМЕНИ (РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА ДЛЯ БАТЬКІВ)

Ключова роль батьків в підготовці та успішному складанні їх дитиною екзаменів полягає в правильній організації підготовки до ДПА та наданні постійної емоційної підтримки, підвищення самооцінки підлітка, його впевненості у власних силах.



1. Допоможіть Вашій дитині облаштувати робоче місце для підготовки до екзаменів. Головне правило при підготовці робочого місця: нічого не повинно відволікати від занять, а всі потрібні предмети були поряд.
2. Постійно нагадуйте підлітку, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи над підготовкою до екзамену. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші — наприкінці.
3. Слідкуйте за тим, щоб Ваша дитина підтримувала оптимальну фізичну форму, регулярно займалася фізкультурою. Фізичні вправи знімають психоемоційну напругу, дозволяють відволіктися від навчального матеріалу, що покращує його запам'ятовування.
4. Нагадуйте підлітку, що починати роботу над підготовкою до екзаменів потрібно заздалегідь відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 годин сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.
5. Якщо Ваша дитина «жайворонок», то більше часу на підготовку необхідно виділяти вранці, якщо «сова» – ввечері.
6. Попіклуйтеся про те, щоб напередодні екзамену у Вашої дитини було заздалегідь підготовлене все необхідне канцелярське приладдя. Це дозволить їй не відволікатися від екзамену та більш успішно справитися з хвилюванням.
7. Формуйте почуття впевненості підлітка у власних силах: підкреслюйте його успіхи, надавайте емоційну підтримку, підбадьоруйте.