

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЦТ?

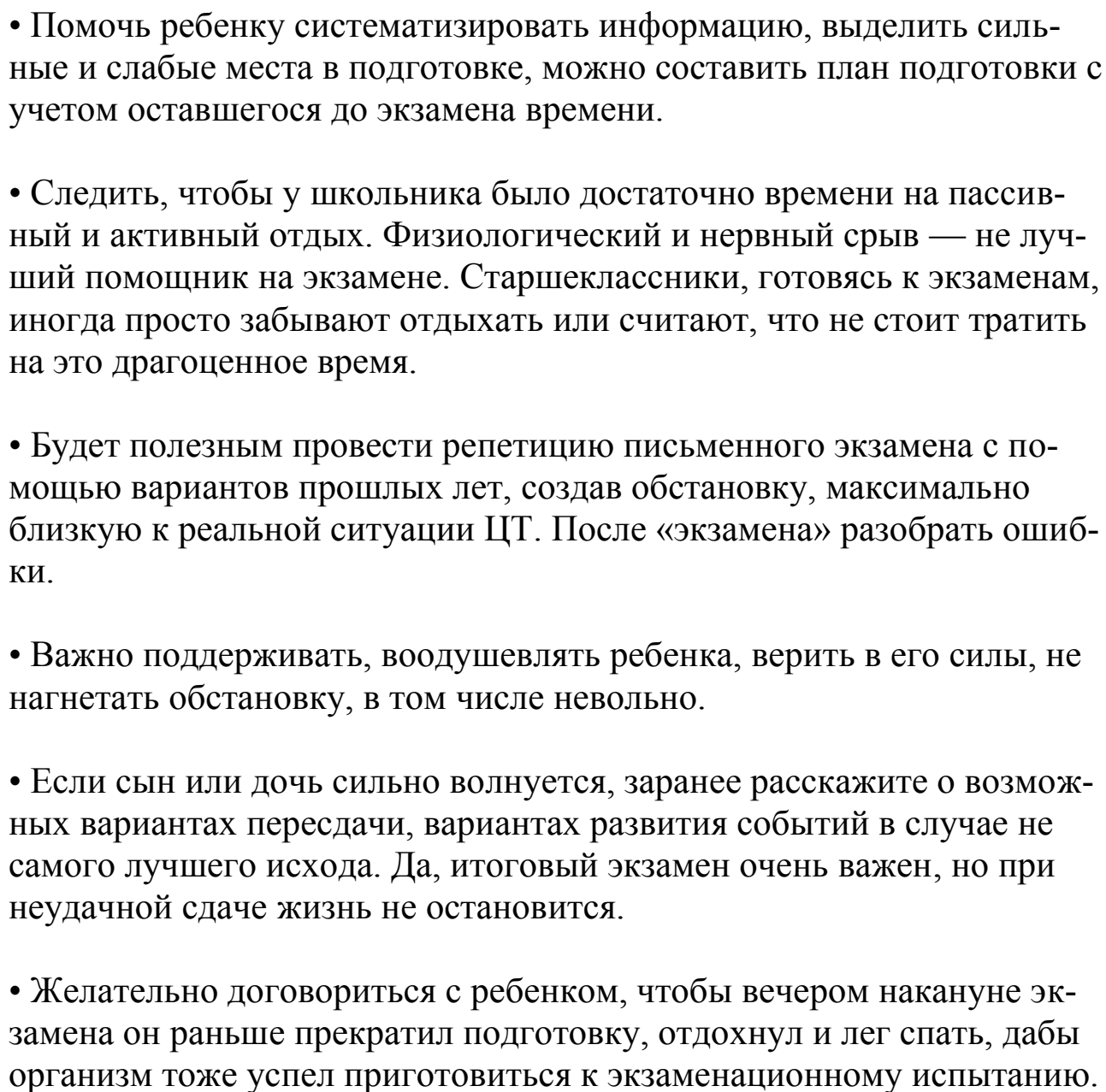
Любой экзамен, проверка знаний — серьезное испытание. А экзамен в форме ЦТ — это еще и малознакомая форма проведения итогового испытания, имеющая свои плюсы и минусы.

Итак, почему ребенок волнуется?

- Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.
- Сомневается в собственных способностях: памяти, умении анализировать, концентрироваться на задании.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).
- Боится незнакомой ситуации.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.

Чем могут помочь родители в этот сложный период?

- Собрать полную информацию о процедуре проведения ЦТ, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудить всю имеющуюся информацию с ребенком.
- Помочь сформировать правильное отношение к экзаменам — как к важному и ответственному делу, но лишь части учебного процесса школьника, а не чему-то особенному. Обстановка при подготовке должна быть, прежде всего, рабочей.
- Позволить школьнику самому выбрать удобный ему режим подготовки, не навязывать свои представления, если в этом нет потребности (некоторым ребятам комфортно готовиться под музыку, некоторым лучше дается материал при изучении поздно вечером, а некоторым рано утром).

- 
- Помочь ребенку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом оставшегося до экзамена времени.
 - Следить, чтобы у школьника было достаточно времени на пассивный и активный отдых. Физиологический и нервный срыв — не лучший помощник на экзамене. Старшеклассники, готовясь к экзаменам, иногда просто забывают отдыхать или считают, что не стоит тратить на это драгоценное время.
 - Будет полезным провести репетицию письменного экзамена с помощью вариантов прошлых лет, создав обстановку, максимально близкую к реальной ситуации ЦТ. После «экзамена» разобрать ошибки.
 - Важно поддерживать, воодушевлять ребенка, верить в его силы, не нагнетать обстановку, в том числе невольно.
 - Если сын или дочь сильно волнуется, заранее расскажите о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода. Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится.
 - Желательно договориться с ребенком, чтобы вечером накануне экзамена он раньше прекратил подготовку, отдохнул и лег спать, дабы организм тоже успел подготовиться к экзаменационному испытанию.

Удачи на экзаменах!