

# Перыяд экзаменаў. Дапамагаем дзецям.

✚ Не хвалойцеся пра колькасць балаў, якія дзіця атрымае на экзамене, і не крытыкуйце дзіця пасля экзамену. Дзіця павінна разумець, што колькасць балаў не з'яўляецца дасканалым вымярэннем яго магчымасцяў.

✚ Не павышайце трывожнасць дзіцяці напярэдадні экзаменаў - гэта можа адмоўна паўплываць на вынік. Дзіцяці заўсёды перадаецца хваляванне бацькоў, і калі дарослыя ў адказны момант могуць справіцца са сваімі эмоцыямі, то дзіця ў сілу ўзроставых асаблівасцяў не заўсёды да гэтага здольны.

✚ Падбадзёрвайце дзіця, хваліце за тое, што робіць добра.

✚ Павышайце ўпэўненасць дзіцяці ў сабе, бо чым больш дзіця баіцца няўдачы, тым больш верагоднасць дапушчэння памылак.

✚ Назірайце за самаадчуваннем дзіцяці, ніхто, акрамя Вас, не зможа своечасова заўважыць і прадухіліць пагаршэнне стану дзіцяці, якое звязана з ператамленнем.

✚ Кантралуйце рэжым падрыхтоўкі дзіцяці, не дапускайце перагрузак, растлумачце яму, што ён абавязкова павінен чаргаваць заняткі з адпачынкам.

✚ Забяспечце дома вучню зручнае месца для заняткаў, прасачыце, каб ніхто з хатніх яму не перашкаджаў.

✚ Звярніце ўвагу на харчаванне дзіцяці: падчас інтэнсіўнага разумовага напружання яму неабходная пажыўная і разнастайная ежа і збалансаваны комплекс вітамінаў. Такія прадукты, як рыба, тварог, арэхі, курага і г. д., стымулююць працу галаўнога мозгу.

✚ Дапамажыце дзіцяці размеркаваць матэрыял падрыхтоўкі да экзаменаў па днях.

✚ Азнаёмце дзіця з метадыкай падрыхтоўкі да экзаменаў. Не мае сэнсу зазубрываць увесь фактычны матэрыял, дастаткова праглядзець ключавыя моманты і ўлавіць сэнс і логіку матэрыялу. Вельмі карысна рабіць кароткія схематычныя выпіскі і табліцы, упарадкаваць вывучаемы матэрыял па плане. Асноўныя формулы і азначэнні можна выпісаць на аркушах паперы і павесіць над пісьмовым сталом, над ложкам, на дзверы і г. д.

✚ Падрыхтуйце розныя варыянты тэставых заданняў па прадмеце (цяпер існуе мноства розных зборнікаў тэставых заданняў).

✚ Загадзя вучыце дзіця арыентавацца ў часе і ўмець яго размяркоўваць. Тады ў яго будзе навык канцэнтравацца на працягу ўсяго экзамену, што надасць яму спакой і здыме залішняю трывожнасць. Калі дзіця не носіць гадзіннік, абавязкова дайце яго на экзамен.

✚ Напярэдадні экзамену забяспечце дзіцяці паўнаwartасны адпачынак.

## **Парайце дзіцяці падчас экзамену звярнуць увагу на наступныя моманты:**

- прабегчы вачыма ўвесь тэст, каб убачыць, якога тыпу заданні ў ім змяшчаюцца; гэта дапаможа наладзіцца на працу;
- уважліва прачытаць пытанне да канца і зразумець яго сэнс (характэрная памылка падчас тэставання - не дачытаўшы да канца, па першых словах дзеці ўжо мяркуюць адказ і спяшаюцца яго ўпісаць);
- калі не ведаеш адказу на пытанне ці не ўпэўнены, прапусці яго і адзнач, каб потым да яго вярнуцца;
- калі не змог на працягу адведзенага часу адказаць на пытанне, ёсць сэнс разлічваць на сваю інтуіцыю і паказаць найбольш верагодны варыянт.

**І памятайце, што самае галоўнае - гэта знізіць напружанне і трывожнасць дзіцяці і забяспечыць добрыя ўмовы для заняткаў.**

*Падрыхтавала педагог - псіхолаг Таццяна Уладзіміраўна Анісава.*