



КОНТРОЛЬНЫЕ И ЭКЗАМЕНЫ:

как бороться со стрессом
до и во время

ЧАСТЬ 1: МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ





МЕТОД №1: Подготовка к обучению



Определите цели:

какую оценку хотелось бы получить и что нужно для этого сделать.



Составьте план подготовки:

грамотно распределяйте силы! Постройте эффективный, а главное — реалистичный план обучения.

- 1 |** Начинайте подготовку заранее. Это поможет испытывать меньше стресса и тревоги. Ребёнок будет более уверен в себе и своих силах.
- 2 |** Предложите ребёнку собрать все необходимые материалы для подготовки в одном месте.
- 3 |** Выберите место для учебы. Правильное место — это важный аспект эффективного обучения.
- 4 |** Ребёнок всегда может задать волнующие вопросы педагогу. Объясните ему, что это не делает его глупым, а показывает вовлечённость и заинтересованность предметом.
- 5 |** Предложите ребёнку собрать для подготовки друзей и одноклассников. В групповой обстановке можно делиться идеями, вместе прорабатывать трудные задачи и задавать вопросы друг другу. Кроме того, можно разделить объём работы между членами группы.



МЕТОД №3: Техники обучения



«Спрячь — запиши — сравни»

После изучения темы предложите ребёнку выписать все необходимые термины и определения. После нужно убрать заметки и переписать те же термины по памяти. Если два источника практически одинаковы, значит материал усвоен.



Повторение

Пересматривайте подготовительные материалы снова и снова: читайте, записывайте, повторяйте вслух. До тех пор, пока не усвоите тему.



Превратите материал в историю

Вместо того чтобы изучать скучные, монотонные списки и факты, попробуйте превратить изучаемый материал в захватывающую и увлекательную историю, которую ребёнок сможет легко запомнить. Или предложите ребёнку самому составить такую историю.



Аудиозаписи конспектов и фрагментов текста из учебников

Так можно повторять и учить материал на ходу.



МЕТОД №4: Управление стрессом

Чтобы избежать стресса или накопленной усталости, ребёнку необходимо придерживаться распорядка дня. Важно научить его управлять стрессом.



Организируйте здоровое питание и занятия спортом



Позаботьтесь о сне, особенно важно выспаться накануне экзамена или контрольной



Приучайте ребёнка к дисциплине: во время подготовки скажите «нет» телефону, соцсетям или другим отвлекающим факторам



Не забывайте о развлечениях и отдыхе



Мотивируйте ребёнка