# Советы родителям

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам

**\***Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**\***Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могу справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

**\***Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

\*Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

**\***Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**\***Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**\***Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

**\***Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

**\***Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

**\***Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выводы и таблицы, упорядочивая материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

**\***Заранее во время тренировки по заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**\***Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.

**\***Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее

-пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;

-внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл ( характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его записать );

-если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

-если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.