



*самое главное- это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроения и отношения родителей!*

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



### **Советы родителям, заинтересованным в успешной сдаче экзаменов своими детьми.**

- Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы можете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
- Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.
- Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перенапряжения, объясните ему, что он обязательно должен чередовать

занятия с отдыхом.

- Приобретите сборник тестовых заданий, рекомендованный учителями. Большое значение имеет тренажер ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда ребенок будет навыку умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:  
Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;  
внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - недочитав до конца, по первому слову уже предполагают ответ и торопятся его написать);  
если вопрос вызывает трудности, пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться.
- Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенок всегда передает тревогу родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Практика показывает: переживание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.