

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ЭКЗАМЕНУ

Уважаемые Родители!

➤ **ПОМНИТЕ:** что самая главная Ваша задача – это снизить напряжение, тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

➤ **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.**

➤ **Скажите, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.**

➤ **Не жалейте денег на покупку тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребёнка именно по тестированию.**

➤ **Заранее во время тренировки по тестовым 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, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

➤ **Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».**

➤*Во время экзамена посоветуйте 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 во время тестирования – не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);*

**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.*

➤*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.*

➤*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.*