

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Внушайте ребенку мысль, что *количество баллов* не является совершенным измерением его возможностей.
2. *Подбадривайте детей*, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. *Повышайте их уверенность в себе*, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
4. *Наблюдайте за самочувствием* ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
5. *Контролируйте режим подготовки ребенка*, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома *удобное место для занятий*, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Помогите детям *распределить темы* подготовки по дням.
9. Ознакомьте ребенка 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 выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый 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.
10. Подготовьте *различные варианты тестовых заданий* по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
11. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка *ориентироваться во времени* и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык 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.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку *полноценный отдых*, он должен как следует выспаться.
13. *Посоветуйте* детям во время экзамена 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: не дочитав 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 отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: **самое главное** - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.