**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 результатах тестирования. 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. -Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. -Повышайте их уверенность в себе, т.к. 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 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. Напомните ребёнку с методику 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. - Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребёнка по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных проверочных работ. - 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 спокойствия. - Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. |