



## 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, тем более вероятности допущения ошибок.

📖 Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете 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 и 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 перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

📖 Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

📖 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.

📖 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 - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

📖 Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога 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: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

*И помните: 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!*

