КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

***Помощь родителей в подготовке к экзамену***

**Успешная сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:**

1. Обеспечить дома подходящие условия для подготовки к экзаменам:
   * выберите дома удобное место для занятий;
   * проследите, чтобы никто не мешал;
   * создайте обстановку дружелюбия и доверия.
2. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
3. При подготовке помогите ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться. Очень полезно научить делать краткие записи, схематичные выставки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния выпускника, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
6. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища (рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга).
7. Повышайте уверенность ребенка в себе:

* демонстрировать оптимизм;
* проявлять симпатию и веру в вашего ребенка;
* принимать его индивидуальность;
* опираться на его сильные стороны;
* избегать подчеркивания промахов;
* показывать, что вы удовлетворены им.

1. Поддерживать своего ребенка:

* отдельные слова – прекрасно, вперед, продолжай и т.д.
* высказывания – я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; все идет прекрасно и т.д.
* прикосновения – похлопать по плечу; дотронуться до руки; обнять его и т.д.
* совместные действия – сидеть, стоять рядом, слушать его и т.д.
* выражения лица – улыбка, подмигивание, кивок и т.д.

1. Не повышать тревожность ребенка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
2. В последний вечер перед экзаменом обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.