**Советы родителям:**

**как помочь детям подготовиться к экзаменам**

\* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена**. Внушайте** ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

\* **Подбадривайте** детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

\* **Повышайте** их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

\* Наблюдайте **за самочувствием** ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

\* Контролируйте **режим подготовки** ребенка, 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** ребенка: во время интенсивного умственного напряжения 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.

\* 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.

\* Подготовьте **различные варианты** тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка в Интернете именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

\* 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.

\* Накануне экзамена обеспечьте ребенку **полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

\* **Посоветуйте** детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

 1)пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

 2) 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);

 3) если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

 4) 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.**

*Подготовила: педагог-психолог МОУ «СОШ № 15» Федякова Л.В.*