

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

### Советы родителям :

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что баллы не являются совершенным измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования.

3. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

4. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия отдыхом.

7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения, ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

8. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие тематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на во время тестирования листочки повесить над письменным столом, кроватью и так далее.

10. *Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет именно тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему устных и письменных экзаменов.*

11. *Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.*

12. *Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.*

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

В рамках Национального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» родители учащихся могут получить бесплатную квалифицированную консультацию психолога по вопросам обучения, воспитания и развития школьников и дошкольников.

Запись на консультацию по телефону 8 989 131 65 07