

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам Советы родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:



- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется 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".
- ✓ Поэтому не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ✓ 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.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обратите внимание на питание ребенка.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: *главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий*