**«Как можно помочь детям подготовиться к экзаменам?» (советы родителям)**

* Никогда 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.
* Никогда 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".
* Всегда подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Всегда 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 состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Всегда контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Желательно обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.
* Необходимо обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная нища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням недели.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не всегда имеет смысл 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 рбенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне.
* Необходимо подготовить различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет формироваться 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 необходимо обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Необходимо посоветовать детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, 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 дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

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

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!**

Педагог-психолог Алина Сергеевна Барина, г. Нижний Тагил