

Советы для родителей



1. Обсудите вместе с выпускником, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет **совместно создать план подготовки** – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
2. Напомните, что 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.
3. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и **не критикуйте ребенка после экзамена**. Примите сами и объясните выпускнику, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Советы для родителей



4. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате. **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".
5. Подбадривайте детей, **хвалите их за то, что они делают хорошо**.
6. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Советы для родителей



7. Наблюдайте за самочувствием ребенка.

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление ребенка.

8. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что **отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.** Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Нервная система перед экзаменом и так на взводе.

9. **Обеспечьте комфортную обстановку** выпускнику для подготовки к экзаменам. Сконцентрировать внимание сложно, если в комнате работающий телевизор или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Советы для родителей

10. **Обратите внимание на питание** ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. А такие, как апельсины, бананы, горький шоколад и мороженное – помогают справиться со стрессом.



11. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку (не позднее 18.00) , прогуляется, ляжет спать вовремя. **Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.**

Советы для родителей

12. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:



- пробежать глазами весь тест, 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.

Советы для родителей

13. Расскажите свои истории сдачи экзаменов.

Счастливые приметы часто дают положительный настрой и дополнительную уверенность в себе:

- Положить учебник под подушку на ночь,
- Завязать на запястье «узелок на счастье»,
- Положить  под пятку,
- Взять с собой небольшой талисман ...





И помните: самая главная помощь родителей - это снижение напряжения и тревожности вашего выпускника и обеспечение подходящих условий для подготовки к экзаменам.