



Во всех образовательных учреждениях с 19.05. 2022 г. по 26.06.2022 г. пройдут основные государственные экзамены.

Экзамен – ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением, другими словами – это просто стресс. Как легче преодолеть экзаменационное испытание?

Советы родителям

«Как помочь детям подготовиться к экзаменам»

1. ***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.
2. ***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".
3. ***Подбадривайте*** детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. ***Повышайте их 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 состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. ***Контролируйте режим*** подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. ***Обеспечьте дома удобное место*** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. ***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.
9. ***Помогите детям распределить темы*** подготовки по дням.
10. ***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.

11. **Подготовьте различные варианты тестовых заданий** по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. 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.
13. Накануне экзамена **обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться
14. **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.

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

Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – **умение не сдаваться**, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

