***Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены***

***Памятка для родителей***

   Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.

   Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.

   Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.

   Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

   Помните: количество полученных баллов на ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребёнка.

   Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.

***Способы снятия нервно-психического напряжения***

***Памятка для родителей***

   Регулярно принимайте витамины.

   Займитесь спортом: спортивные занятия помогают справиться с большим выбросом адреналина.

   Принимайте контрастный душ.

   Порисуйте пальцами с помощью муки, песка или красок. Это занятие поможет не только расслабиться, но и доставит огромное удовольствие.

   Комкайте газеты: устройте соревнование, кто дальше бросит скомканную газету.

   Громко спойте любимую песню или покричите как можно громче.

   Посмотрите на горящую свечу.

   Чаще гуляйте на свежем воздухе. Особенно хороши поездки на природу.

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГИА.***

         Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

         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".

         В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

         Повышайте его 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.

         Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

         Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

         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.

         Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

         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.

         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.

         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.

         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.

         Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

         Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.