

## **Как помочь детям подготовиться к сдаче выпускных экзаменов.**

### **Советы психолога родителям:**

- 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
  - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
  - 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.
  - Наблюдайте за самочувствием ребенка никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка связанное с переутомлением.
  - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
  - 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.
  - 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.
- Советы- 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.
  - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  - Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
    - 1)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),
    - 2) если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться,
    - 3) если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.