

## Практические рекомендации для родителей детей, сдающих экзамен

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.



- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. На результат влияет множество факторов: подготовка к экзаменам, способность справляться со стрессом во время экзамена, самочувствие, сложность заданий.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Если вам кажется, что ребенок недостаточно прикладывает усилий к подготовке, всё равно найдите за что его похвалить. Ведь можно так закритиковать ребенка, что он опустит руки и перестанет готовиться.

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

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Помогите распределить нагрузку.

- 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.

- 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 для него 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.

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

- 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".
- Не критикуйте ребенка после экзамена. Изменить ситуацию уже нельзя, а вот сделать ребенка несчастным – вполне легко.
  - 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.

*Материалы взяты с сайта: <http://videotutor-rusyaz.ru/roditelyam/sovety.html>*