

## **Памятка для родителей**

*Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее*

*(рекомендации для родителей):*

1. Забыть о прошлых неудачах ребенка.
2. Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с экзаменационными заданиями.
3. Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
4. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
8. Уметь взаимодействовать с ребенком.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. Принимать индивидуальность ребенка.
11. Демонстрировать оптимизм.

### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

1. Не критикуйте ребенка после пробных экзаменов.
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". Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка: никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. 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.
8. Контролируйте выполнение ребенком различных вариантов тестовых заданий по выбранным предметам (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.
9. 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.

### **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;
2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время экзамена - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

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