

ПАМЯТКА «Советы родителям»

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов: это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Обеспечьте ему дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
3. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
4. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Позаботьтесь о приобретении тестовых заданий по предмету.

5. Во время выполнения тестовых заданий приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
6. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
11. Не критикуйте ребенка после экзамена.
12. Помните: главная ваша задача - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.