

## Памятка для родителей.

### Как помочь детям подготовиться к экзаменам

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:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 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 дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

#### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

СПРАВОЧНИК  
ПЕДАГОГА-  
ПСИХОЛОГА  
ШКОЛЫ

##### 1 ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В СПОКОЙНОМ ТОНЕ

Важно, чтобы все разговоры не сводились к школе, будущему и экзаменам.

##### 2 СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Обеспечьте пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.



##### 3 ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ

Не нагружайте ребенка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

##### 4 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ

Составьте собственное мнение: посмотрите примеры заданий, поговорите с педагогами и выпускниками.



##### 5 РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ

Выслушайте и дайте возможность ребенку высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка.

##### 6 БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Поддерживайте его, помогите выбрать, на чем сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением.

*Будьте опорой для ребенка,  
чтобы он мог рассказать  
вам о своих трудностях  
и получить помощь!*

