**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (Как помочь ребенку сдать экзамены?)**

*Как помочь ребенку сдать экзамены?
          Школьники во время экзаменов подвержены стрессу. А тем более во время сдачи Единого государственного экзамена. Задача педагогов и родителей помочь ребенку избавиться от страха перед экзаменом, суметь сосредоточиться и вспомнить все то, что он так старательно учил и запоминал.*

|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |

 *Уважаемые родители!*

*У ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут вам и вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам:
          Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.
          Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче ЕГЭ, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.
Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
           Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, 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: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.
Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
Ознакомьте сына или дочь 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. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д.*

*Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, 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 него будет сформирован навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность: Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.*

*Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться.*

*Посоветуйте детям во время экзамена:*

*-пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;*

*-следует 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, положись на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.*

*Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!*