

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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

- ✚ 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.
- ✚ Повышайте их уверенность в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ✚ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ✚ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- ✚ 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ✚ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✚ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
  - Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержится, 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 неуверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;