

**Ваш ребёнок сдаёт экзамены...**

## **Советы**

**родителям при подготовке  
детей к экзаменам.**



- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал. Желательно, чтобы в комнате, где занимается ваш ребенок, присутствовали предметы желтого и фиолетового цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.**



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.

Контролируйте режим подготовки ребенка.

Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»).

Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые в часы спада.





Не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Следите за тем, чтобы во время подготовки к экзаменам ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.



- 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. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.





- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения ориентироваться во времени на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок носит часы, обязательно дайте ему часы на экзамен.



Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.





- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой «бедой». Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».



- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена - это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.



Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме Вас , не может вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



- **Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**

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



# Ни пуха, ни пера!

