**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей. 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.
* Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Опирайтесь на его прошлые успехи и победы.
* Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал подготовке ребёнка к экзаменам.
* Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
* Посоветуйте детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребёнка 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. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и правильно его распределять. У ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, что 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 ответ на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

***Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.***