**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, а если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

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

- наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- контролируйте режим подготовки ребенка, 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.

- 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 ит.д. стимулируют работу головного мозга.

- помогите детям распределить темы подготовки по дням. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

- 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 спокойствия и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, то 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:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться, это поможет ему настроиться;

2. 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);

3. если не знаешь ответа на вопрос или неуверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

4. если не смог в течении отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать на наиболее вероятный вариант.

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