

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- ❖ *Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ваш сын или ваша дочь получит на экзамене. Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.*
- ❖ *Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Выпускник в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».*
- ❖ *Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*
- ❖ *Помогите детям распределить темы подготовки по дням.*
- ❖ *Ознакомьте его методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте его, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.*
- ❖ *Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте выпускника ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если он не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.*
- ❖ *Подбадривайте выпускника, повышайте их уверенность в себе.*
- ❖ *Контролируйте режим его подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.*
- ❖ *Обратите внимание на питание выпускника. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.*
- ❖ *Накануне экзамена обеспечьте ему полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.*
- ❖ *Не критикуйте его после экзамена.*

- ❖ **Помните:** *главное – снизить напряжение и тревожность выпускника и обеспечить ему подходящие условия для занятий.*