

Советы родителям выпускников

- Ø **Не тревожьтесь о количестве баллов**, которые ребенок получит на экзаменах, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Ø **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».
- Ø **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Ø **Наблюдайте за самочувствием ребенка**. Только вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Ø **Контролируйте режим подготовки ребенка**, не допускайте перегрузок, объясните ему, что обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Ø **Обеспечьте дома удобное место для занятий**. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Ø **Обратите внимание на питание ребенка**. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мед, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Ø **Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Ø **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**.
- Ø **Посоветуйте детям во время тестирования:**

- **пробежать глазами весь текст**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. 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 предполагать ответ и торопиться его вписать);
 - **пропустить вопрос**, если не знаешь ответа на него и вернуться к нему позже.
- Ø И помните: самое главное – обеспечить подходящие условия для занятий и снизить тревожность ребенка.