

## **Рекомендации родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся**

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам?**

- 1. 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.**
- 2. 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».**
- 3. 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.**
- 4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.**

## **Рекомендации родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся**

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. 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.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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, на кухне и т.д.

# **Рекомендации родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся**

**10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**

**11. 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 спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.**

**12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**

Источники:

1. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс [Текст] / Э.М. Рутман, М.: ТОО «ТП», 2008.
2. Кижаяев-Смык Л.А. Психология стресса [Текст] / Л.А. Кижаяев-Смык, М.: «Наука», 1983.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г Селье, М.: «Прогресс», 1982.
4. Игумнов С.А. Управление стрессом (методы снижения влияния) [Текст] / С.А. Игумнов, СПб.: Речь, 2007.
5. Китаев - Смык, Л.А. Психология стресса. [Текст] М.: Наука, 1983.
6. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека [Текст] / А.Б. Леонова, С.А. Кузнецова, М.: Смысл, 2007.
7. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. [Текст] / Ю.В. Щербатых, Воронеж: Студия ИАН, 2000.

**Подготовил: педагог-психолог Вензель Т. В.**