

# Экзамены на носу. Советы родителям.

Очень многие, я думаю, испытывали тревожное чувство перед сдачей экзаменов. Сердце начинает чаще стучать, дыхание учащается, на лбу испарина, а в теле дрожь... Бывало? И все вы согласитесь со мной, что, как оказалось позже, экзамены совсем не кусаются и даже совсем не страшные. А сейчас, когда эти испытания проходят дети, мы опять переживаем – и сердце предательски вырывается из груди, и дыхание не ровное...

Успешность сдачи экзамена нашими детьми во многом зависит от настроения и отношения к этому нас родителей. Мы должны правильно настроить своего ребенка. Помните, что главное – это позитивный настрой – настрой на успех и удачу.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Выполнить все 100% заданий не реально!
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада. «Жаворонки» работают лучше всего по утрам, а «совы» - по вечерам.
5. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
6. 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.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе. Чаще хвалите и говорите о его успехах. Не допускайте мысли не у себя, не у ребенка о провале, а напротив, мысленно рисуйте картину

триумфа. А после сдачи устройте небольшой праздник, чтобы снять напряжение – и свое, и ребенка.

8. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Не стоит прибегать к стимулирующим напиткам – кофе или крепкому чаю. Перед экзаменом нервная система и так на взводе, и поэтому употребление этих напитков может привести к беспокойству, рассеиванию внимания и необходимости частого посещения туалета.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Утром не надо повторять. Может случиться так, что на экзамене память предательски будет воспроизводить лишь повторенный утром материал.
11. Не критикуйте ребенка сразу после экзамена.
12. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**Помните, что не мысли управляют нами, а мы ими!!!  
Успехов и удачи вам и вашим детям!!!  
Верьте и у вас все получится!!!**