

Как помочь ребенку успешно сдать экзамен?

- 1) Постарайтесь обязательно внушить ребенку мысль о том, что **количество набранных баллов на экзамене не является окончательным измерением его возможностей.**
- 2) Напряжение и стресс в экзаменационную пору – нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески даже иногда полезны. **НО** излишнее эмоциональное напряжение оказывает обратное действие. Поэтому **важно сформировать у себя и у ребенка адекватное отношение к ситуации.** Экзамен – это одно из испытаний жизни. Постарайтесь **не предавать событию слишком высокую значимость.**
- 3) **Не стоит бояться ошибок.** Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- 4) **Важно не волноваться самим родителям.** Если в ответственный момент взрослые не могут справиться со своими эмоциями, то и ребенок может эмоционально не выдержать экзамена.
- 5) Обеспечьте дома **удобное место для занятий.** Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку.
- 6) Определите **кто Ваш ребенок** - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.
- 7) Можно **ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета**, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки.
- 8) **Не допускайте переутомления ребенка** во время подготовки к экзамену. Контролируйте режим, объясните ребенку то, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Во время отдыха можно принять душ, помыть посуду, сделать зарядку. Главное, чтобы свой перерыв ребенок не проводил у компьютера (например, в социальных сетях).
- 9) Ребенку необходима **питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.** Работу головного мозга стимулируют такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д.
- 10) **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам:**
 - Если начать готовиться к экзамену заранее, можно без спешки проработать все темы.
 - Темы подготовки необходимо распределять по дням. Можно завести специальный календарь занятий, не забыв, например, воскресенье сделать законным выходным.
 - Можно заниматься по чуть-чуть, но регулярно.
 - Важно уловить смысл и логику материала.
 - Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы или рисунки, упорядочивая изучаемый материал.
 - Основные формулы и определения можно выписать на листочках, а затем разместить их над письменным столом или кроватью.
 - Пускай ребенок задействует во время занятий как можно больше видов памяти: в частности, зрительную и моторную. Только лишь читать учебники – недостаточно.
 - В последний день необходимо уделить время для повторения всех тем.

- 11) **Приучайте** ребенка **ориентироваться во времени** и умения его распределять. Можно тренироваться с секундомером в руках, засекая время выполнения тестов. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- 12) Если у ребенка что-то хорошо получилось, **обязательно похвалите** его.
- 13) В сложный момент **не забывайте подбодрить** его.
- 14) Постарайтесь **повысить его уверенность** в себе.
- 15) Никогда не думайте о том, что ваш ребенок не справится с заданием, а напротив, **мысленно рисуйте себе картину успешной сдачи**.

Заручившись родительской поддержкой и твердыми знаниями, наши дорогие школьники **обязательно смогут сдать экзамен на хорошие баллы**.

Желаем УДАЧИ!!!

Педагог-психолог