

Заповеди родителям

1. **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.
2. **Подбадривайте** детей, **хвалите** их за то, что они делают хорошо.
3. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
4. **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
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, креветки, творог, орехи, курага, ананас 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 зазубривать 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. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
10. **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка 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.

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

13. **Посоветуйте** детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- **пробежать глазами весь тест**, 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 предполагают ответ и торопятся его вписать);

- **выполнять задания в том порядке, в котором они даны.** Для экономии времени пропустить задание, которое не удастся выполнить сразу и переходить к следующему, затем вернуться к наиболее трудным, над которыми нужно подумать;

- **сосредоточить внимание только на текущем задании.** Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Знания, которые были уже применены, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Бесценный психологический эффект - забыть о неудаче в прошлом задании, если оно оказалось не по силам;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл **положиться на свою интуицию** и указать наиболее вероятный вариант;

- необходимо обязательно **оставить время для проверки своей работы**

Помните: **самое главное** - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для подготовки к ГИА.

Успехов Вам!