


# **Как готовиться к экзаменам**

## **Советы для родителей**

- 
- Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.
  - Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску.

***На успешность сдачи экзаменов  
влияют три фактора:***

- 1. Познавательный*** – уровень знаний.
- 2. Мотивационный*** – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
- 3. Эмоциональный*** – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

# ***Что такое тревожность***

- Тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

# *Первый шаг к успеху*

*Первым шагом к успеху* в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

*Неэффективно* ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

# ***Как поддерживать ребенка***

Нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди.

## ***Возможные ошибки***

Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).


# ***Родительская любовь***


Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").




# ***Как помочь детям лучше ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ***

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.
2. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является измерением его возможностей.
3. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями.

- 
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
  5. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
  6. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

- 
7. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  8. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
  9. Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- 
10. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  11. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  12. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

## ***Помните:***

Главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка, и обеспечить ему подходящие условия для занятий. Поддерживайте положительный настрой у своего ребёнка на экзамен, вдохновляйте, помогайте, не запугивайте. Пусть ребёнок почувствует, что вы его опора.



***Спасибо за внимание***