*• Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы школьник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.*

*•Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».*

**Школьная Психологическая служба:**

***- кабинет №7***

***Ирина Ивановна***

***- кабинет №32 Екатерина Евгеньевна***

**Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам?**



**(практические рекомендации для родителей)**

МБОУ СОШ №1 С. Троицкое

«Село Троицкое» ул. Калинина 94

Рекомендации

*• Излишне не тревожьтесь об отметках, которые ребёнок получит на экзаменах. Внушайте ребенку мысль, что «оценка» не является показателем его возможностей.*

*• Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате.*

*• Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*

*•Помогите детям распределить темы подготовки по дням.*

*• Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.*

*• Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.*

*• Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.*

*• Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.*

*• Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.*

*• Не критикуйте ребёнка после экзамена.*

*• Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.*

*• Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторении. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.*

*• Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.*

*•Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*

*• Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.*