|  |
| --- |
| **Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам** |
| - Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  - Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.  - Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.  - Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.  - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.  **Советы для учащихся:**  Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап. Итак, очередная порция советов. 1. Сосредоточьтесь и успокойтесь. Если вы хорошо подготовились к экзамену, то ответ сам всплывёт перед глазами. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное. После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого! 2. Начинайте с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем.  3. Наблюдайте за экзаменатором. Перед тем, как идти отвечать, вы должны обязательно понаблюдать за экзаменатором: каковы его реакции и степень их проявления, насколько он доброжелателен или наоборот - раздражен, что он вообще за человек. Эта информация вам очень пригодиться при ответе. В любом случае, как бы не прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой. Ведь любые вершины покоряются, верно? Удачи! |

И  помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.