**Как помочь ребенку сдать экзамены**

Школьники во время экзаменов подвержены стрессу. А тем более во время сдачи Единого государственного экзамена. Задача педагогов и **родителей -** помочь ребенку избавиться от страха перед экзаменом, суметь сосредоточиться и вспомнить все то, что он так старательно учил и запоминал.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут вам и вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам:

***Успокойтесь!*** Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.

***Отнеситесь философски*** к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче ЕГЭ, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.

***Наблюдайте за самочувствием*** ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

***Контролируйте режим*** подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

Обратите ***внимание на питание***: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.

***Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.***

***Ознакомьте сына или дочь 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. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д.

Подготовьте ***различные варианты тестовых заданий*** по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

***Заранее*** во время тренировки по тестовым заданиям ***приучайте ребенка*** ***ориентироваться во времени и уметь его распределять.*** Тогда у него будет сформирован навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность: Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

***Прогулка перед сном поможет снять напряжение.***

***Посоветуйте детям во время экзамена:***

     пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

     следует 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);

     если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

     если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, положись на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.

**Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!**