

## **Рекомендации для родителей: как помочь ребенку**

### **ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВЫМ ЭКЗАМЕНАМ.**

1. Продумать вместе с ребенком, какие экзамены по выбору он будет сдавать. Опирайтесь на возможности ребенка и на то, какую специальность в дальнейшем он выберет.

2. Обсудите с ребенком план подготовки к экзаменам. Выясните у преподавателей, когда будут проходить консультации, дополнительные занятия по обязательным и выбранным предметам, какие пособия нужны для подготовки. Интересуйтесь у педагогов, посещает ли Ваш ребенок эти занятия, и как он на них работает.

3. Помните, что дать ребенку основное общее образование – Ваша обязанность, не перекладывайте ее полностью на ребенка. Помогайте ему, показывайте свою заинтересованность, будьте ему примером в том, как надо выполнять свои обязанности. Не все дети выпускных классов готовы контролировать подготовку к экзаменам самостоятельно.

4. Внушайте ребенку, что он вполне сможет справиться с заданиями на экзамене, что он все понимает и может, главное – захотеть. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность ошибок. Подбадривайте детей, хвалите за то, что они делают хорошо.

5. Объясните ребенку, что работа на уроке и посещение дополнительных занятий и консультаций – гарантия успешной сдачи экзамена.

6. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. Для успешной сдачи экзамена важнее понимать смысл и логику изучаемого материала, с этого нужно начать, а потом уже заучивать факты.

7. Очень полезно, чтобы ребенок сам делал схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается. Необходимо также пользоваться готовыми таблицами и схемами, рекомендованными учителем.

8. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. 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, курага, орехи и т. д. стимулируют работу головного мозга.

9. Выполните рекомендации учителя по обеспечению ребенка дополнительным тестовым материалом по предметам. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Выберите дни и время, когда экзаменовать его по тестам будете вы.

10. 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.

11. Накануне экзамена не повышайте тревожность ребенка, не пугайте. Помните, что ребенку передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок может «сорваться».

12. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка в связи с переутомлением или заболеванием.

13. Контролируйте режим подготовки ребенка, чтобы с одной стороны, он не запустил материал, а с другой, чтобы не было перегрузок. Занятия должны чередоваться с отдыхом, прогулками на свежем воздухе, сопровождаться правильным питанием.