

Советы родителям

«Как помочь детям подготовиться экзаменам»

-  Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
-  Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.
-  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.
-  Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, 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 ребенка: ему необходима питательная и разнообразная пища и **сбалансированный комплекс витаминов**.
-  Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
-  Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
-  Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.