

Консультация на тему:

**Консультация для родителей учащихся
«Помощь ребёнку при подготовке к
экзаменам».**

Выполнила социальный педагог: Бюкова Инна Радиковна

Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамены в жизни человека? Самый ответственный и сложный период. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого гимназиста.

Для вас и ваших детей наступает волнующая пора- пора сдачи первых государственных экзаменов.

Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей. Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

Что значит – поддержать ребенка?

- Верить в его успех.
- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте

ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять
- 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
- Контролируйте режим подготовки ребёнка 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 как следует выспаться
- Не критикуете ребёнка после экзамена
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий