КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

В ПЕРИОД ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

|  |  |
| --- | --- |
| ПАМЯТКА  для родителей |  |

*Экзамены представляют собой нелегкую и неприятную, но неизбежную часть нашей жизни. Они требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.*

***Как психологически подготовить ребенка?***

1. 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**.
2. **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

***Какие условия необходимо создать?***

**1. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Лучшее время, когда внимание и память находятся на «высоте» - с 10 до 12 и с 16 до 18 часов. Умственные занятия дети должны чередовать с физическими упражнениями и отдыхом. Каждый час нужно делать 10-15 минутные перерывы на активный отдых: встать, походить, сделать несколько упражнений, несложную работу по дому. После 2,5-3 часов работы можно сделать более продолжительный перерыв (30 минут) для приема пищи.

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

**3. Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Снять утомление при тяжелой умственной работе, укрепить нервную систему помогут грецкие орехи.  Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся в кураге, изюме, йогурте, твороге. Активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная морковь.       Антистрессовое действие оказывают шоколад и клубника. Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себе банан и лук. По мнению немецких ученых, половинка луковицы в день в период нервного напряжения просто необходима. Снять нервозность за счет снижения активности щитовидной железы поможет капуста. Чтобы прошел «мандраж», нужно съесть перед экзаменом салат из капусты. Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С - лимон.

**4.** **Помогите детям распределить темы** подготовки по дням.

**5.Ознакомьте ребенка 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. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

**6. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, 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 ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**7. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться (не менее 8 часов).

**8. Не давайте ребенку накануне экзаменов седативные препараты.** «Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов полезно попоить ребенка настойкой из трав – пустырника, валерианы, боярышника, пиона или отварами из них. Настойки принимают от 20 капель до чайной ложки, отвары – по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

Накануне же или перед самым экзаменом ничем успокаивающим поить не стоит, можно спровоцировать сонливость, рассеянность, заторможенность, а на экзамен нужно прийти собранным и активным.

В период подготовки к экзаменам каждое утро давайте ребенку по 1-2 драже аскорбиновой кислоты – за свойство вызывать прилив сил и улучшать умственную работоспособность ее по праву называют витамином бодрости.

**9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее**:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. 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);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**ПОМНИТЕ:**

**самое главное - это снизить напряжение и тревожность**

**ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**