

Что создает тревожность ребенка перед экзаменом?

1. Страх: «А вдруг я не сдам!»
2. Недостаток подготовки.
3. Волнение окружающих.



Как помочь преодолеть трудности?

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 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 состояния 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.

Особое внимание - питанию ребенка

- Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима **питательная и разнообразная пища** и сбалансированный комплекс витаминов.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Важно - грамотно организовать подготовку

- 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, в столовой и т.д.
- 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.

Накануне экзамена

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

Во время экзамена

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

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

- внимательно прочитать **вопрос до конца** и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать 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, есть смысл **положиться на свою интуицию** и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

МБОУ СОШ №3

**муниципального образования
Тимашевский район**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
РОДИТЕЛЯМ:**

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ
ПОДГОТОВИТЬСЯ К
ЭКЗАМЕНАМ**

