

***Родительский лекторий.***  
***Тема: «Экзамен без стресса»***

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 школьника. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. В каждой параллели 9-х, 11-х классах идет работа по подготовке к сдаче экзаменов: решаются тесты, различные упражнения, уделяются время повторению пройденного материала.

Но не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит не только от знаний и умений по предмету, но и от настроения и отношения к этому родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить следующие советы:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Эмоциональный настрой играет важную роль, т.к. период экзаменов для большинства является очень тревожным. Особое значение в этот период имеет ваш собственный эмоциональный настрой. 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". Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с 10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые – в часы спада (с 12.00-14.00 и с 16.00-18.00).
5. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором, компьютером или радио.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и умении его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
7. 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. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».
8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

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 дочитав 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.

10. Не критикуйте ребенка после экзамена.
11. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Проявите мудрость и терпение! Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!

Успешной вам сдачи экзаменов!