**Советы родителям**

Как помочь детям подготовиться к 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, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* 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 подготовке ребенка  к экзаменам.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
* Посоветуйте детям распределить темы подготовки по дням.
* 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 обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* 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.

***Самое главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***

**Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов**

Во время стресса происходит сильное ***обезвоживание организма***. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов.***Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.***

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит ***минеральная вода***, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. *Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности*.

Вторая проблема***–***это ***нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.***Если доминирует одно их них – правое (образное) или левое

(логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется**«Перекрестный шаг»** и проводится следующим образом:

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено  с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – **двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то  можно применить следующий прием:***нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.***Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«Энергетическое зевание».** Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. ***Как правильно зевать?***

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

**Приемы снятия  экзаменационной тревожности**

1. **Приспособление к окружающей среде**

Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

1. **Переименование**

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им ***позитивность и конструктивность***. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», *а просто «тестирование» или «очередной экзамен».*

1. **Разговор с самим собой**

Можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя***, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена лично для меня и как их облегчить?***