**Как помочь подростку подготовиться к сдаче экзаменов**

Экзамен – почти всегда стресс не только для подростка, но и для взрослого человека. Так как же помочь своему ребёнку?

Важнейший фактор, определяющий успешность вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена – это психологическая поддержка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

* Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!».
* Другой способ – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».
* Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**Как помочь подготовиться к сдаче экзамена в форме теста?**

Большое значение имеет тренеровка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, можно использовать интернет-ресурсы). Помогите 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.

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.

**Рекомендации по заучиванию материала**

* Главное - распределение повторений во времени.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Как организовать режим дня и питания во время подготовки к экзаменам?**

В период подготовки к экзаменам учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе.

* Оптимально, можно разделить день на три части: спать не менее 8 часов;
* готовиться к экзаменам около 8 часов в день (занятия в школе входят в это время);
* прием пищи, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, отдых – 8 часов.

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Не допускайте перегрузок ребенка.

Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

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

Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

**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;

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