ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА
Рекомендации для родителей

* 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 могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Избегайте ложных способов поддержки ребенка. Один из них – гиперопека, т.е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте уверенность ребенка в себе, т.к. чем больше он боится неудачи, тем больше вероятность допущения им ошибок при тестировании.
* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима калорийная разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.
* Обеспечьте ребенку накануне экзамена полноценный отдых.
* Посоветуйте ребенку во время экзамена:
	+ пробежать сначала глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться, это поможет настроиться на работу;
	+ прочитать внимательно вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, начать выписывать ответ);
	+ пропустить, отметив для себя вопрос, в ответе на который не уверен, чтобы потом к нему вернуться;
	+ положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант, если не смог в течение отведенного времени ответить на тот или иной вопрос.
* Помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка.