**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ:**

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ**

**К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Психологическая поддержка родителей – это процесс, в котором родитель сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в себя и в свои способности, поддержать в случае неудачи.**

**\* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на тестировании, и не критикуйте ребенка после сдачи тестирования. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**

**\* Не повышайте тревожность ребенка накануне сдачи тестирования - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со стрессом, что приведет к эмоциональному всплеску.**

**\* 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.**

**\* 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.**

**\* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

**\* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к тестированию. 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. 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.**

**\* Посоветуйте детям во время тестирования 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.**

**\* Интересуйтесь результатами пробных тестирований, успехами в учебе, школьной жизнью. При возникновении трудностей помогайте детям.**

**\* Накануне тестирования обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**

**\* Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка.**

**\* После сдачи тестирования, не зависимо от результата, устройте праздник своему ребенку, чтобы он смог расслабиться (для профилактики эмоционального срыва)**

**ПОМНИТЕ! Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка. Любите своих детей не за оценки и баллы, а за то, что они у вас есть!**

****