**Как побороть страх  
 перед   
экзаменами**

**Как готовиться к экзаменам**

**1.** Помните, что экзамен – лишь одно из испытаний, которые приготовила вам жизнь. А если рассматривать экзамен как способ проявить себя, то он из чего-то неведомого и пугающего превращается в отличный способ самоутвердиться и повысить свою самооценку.

**2.** Заранее поставьте перед собой цель.

И помните: нельзя всегда и во всём быть совершенным. И даже если ваши достижения далеки от идеала,

они – только ваши.

**3.** Не бойтесь ошибиться. Люди, настроенные на успех и преодоление трудностей, как правило, успешнее тех, кто старается избегать неудач.

**4.** Помните, что все материалы экзамена составлялись на базе школьной программы. А значит, ничего невозможного и сверхсложного там нет.

**5.** Подготовка к экзамену – дело долгое и занимает много времени. Но она не должна занимать всё время! Не бойтесь отвлечься на хобби, прогулки, общение с друзьями. По возможности переключайтесь с умственной деятельности на физическую. И помните: внимание и концентрация ослабевают уже после 40-50 минут после начала занятий.

Десяти - пятнадцатиминутные перерывы помогут не только разгрузить напряжённый мозг, но и дадут ему время на восстановление и работу с новой силой.

**Как готовиться к экзаменам**

**1.** Помните, что экзамен – лишь одно из испытаний, которые приготовила вам жизнь. А если рассматривать экзамен как способ проявить себя, то он из чего-то неведомого и пугающего превращается в отличный способ самоутвердиться и повысить свою самооценку.

**2.** Заранее поставьте перед собой цель.

И помните: нельзя всегда и во всём быть совершенным. И даже если ваши достижения далеки от идеала,

они – только ваши.

**3.** Не бойтесь ошибиться. Люди, настроенные на успех и преодоление трудностей, как правило, успешнее тех, кто старается избегать неудач.

**4.** Помните, что все материалы экзамена составлялись на базе школьной программы. А значит, ничего невозможного и сверхсложного там нет.

**5.** Подготовка к экзамену – дело долгое и занимает много времени. Но она не должна занимать всё время! Не бойтесь отвлечься на хобби, прогулки, общение с друзьями. По возможности переключайтесь с умственной деятельности на физическую. И помните: внимание и концентрация ослабевают уже после 40-50 минут после начала занятий.

Десяти - пятнадцатиминутные перерывы помогут не только разгрузить напряжённый мозг, но и дадут ему время на восстановление и работу с новой силой.

**Что делать на экзамене**

* Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, – это поможет настроиться на работу.
* Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы понять его смысл. Характерная ошибка во время тестирования: многие, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать.
* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
* Если не успеваешь в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
* Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Задания в тестах, как правило, не связаны друг с другом, поэтому метод решения одного будет ошибочным для другого.
* Если не смог ответить на один вопрос – забудь о неудаче.  Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс на дополнительные баллы.
* Исключай. Многие задания можно решить быстрее, если начать не с поиска правильного ответа, а с исключения тех, которые явно не подходят.
* Оставь время на проверку. Спланируй работу так, чтобы осталось время хотя бы пробежать глазами то, что ты написал.

**Советы родителям**

* Помните, что результат экзамена – далеко не самое главное в жизни. И вашей, и вашего ребёнка.
* Объясните ребёнку, что результат экзамена – не самый совершенный способ измерения его способностей и возможностей.
* Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Переутомление крайне опасно для него!
* Постарайтесь сделать рацион выпускника максимально сбалансированным.
* Помогите ребёнку составить свою методику подготовки с учётом распределения заданий и ориентирования во времени.  
  Совместно разработайте собственную стратегию решения тестов, вам же отлично известны сильные и слабые стороны ребёнка, его склад мышления.  
  Хвалите ребёнка за то, что он делает хорошо.
* Подбодрите его, ведь чем сильнее он волнуется, тем больше вероятность ошибиться.

**Что нельзя делать родителям!**

* Не запугивайте ребёнка. Он и сам знает, насколько важны экзамены и их результаты. Лишние напоминания об этом только повысят тревожность.
* Не показывайте ребёнку своего волнения. Оно  всегда почти сразу же передаётся детям. Ведите себя спокойно, сдержанно и уверенно.
* Ни в коем случае не давайте ребёнку успокаивающих препаратов. Они тормозят мыслительные процессы. Так что таблетки лучше приберечь для себя.
* Не критикуйте ребёнка после экзаменов. Ведь на них жизнь не заканчивается.