



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и  
дизайна»

## Готовимся к аттестации Советы родителям

Подготовила педагог-психолог  
ГБПОУ СГКСТД  
Старикова Е.А.

Не секрет, что успешность сдачи зачетов и экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
6. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
7. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
8. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
10. Не критикуйте ребенка после экзамена.
11. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Успехов Вам и Вашему ребенку!