

*Каждый старшеклассник знает, что сдача выпускных экзаменов с использованием технологии централизованного тестирования может позволить одновременно с окончанием школы сразу поступить в ВУЗ. Мы советуем ознакомиться с рекомендациями по психологической подготовке к тестированию, так как опыт предыдущих лет показал, что учащиеся не всегда могут продемонстрировать свой уровень знаний в процессе тестирования из-за излишнего волнения.*

### **Рекомендации по психологической подготовке к тестированию.**

#### **Советы родителям**

- 1. 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.
- 2. Не повышайте тревожность ребенка** накануне экзаменов.
- 3. Подбадривайте детей.**
- 4. Наблюдайте за самочувствием детей.**
- 5. Контролируйте режим подготовки ребенка.**
- 6. Обеспечьте дома удобное место для занятий.**
- 7. Обратите внимание на питание ребенка.**
- 8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.**
- 9. Посоветуйте детям во время тестирования:** 1) пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу. 2) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл. 3) пропустить вопрос, если не знаешь ответа на него и вернуться к нему позже.