**Як дапамагчы дзецям падрыхтавацца да ЦТ**

***(рэкамендацыі бацькам)***

Не трывожцеся аб колькасці балаў, якія дзіця атрымае на ЦТ, і не крытыкуйце дзіцяці пасля ЦТ. ***Пераканайце яго ў тым, што колькасць балаў не з'яўляецца дасканалым вымярэннем яго магчымасцяў.***

***Не павялічвайце трывожнасць дзіцяці*** напярэдадні ЦТ - гэта можа адмоўна адбіцца на выніку тэставання. Дзіцяці заўсёды перадаецца хваляванне бацькоў, і калі дарослыя ў адказны момант не могуць справіцца са сваімі эмоцыямі, то дзіця ў сілу ўзроставых асаблівасцей можа эмацыйна «сарвацца».

***Падбадзёрвайце*** і хваліце дзяцей.

***Падвышайце*** ***іх*** ***упэўненасць*** у сабе, бо чым больш дзіця баіцца няўдачы, тым больш верагоднасць памылак.

***Назірайце за самаадчуваннем дзіцяці****,* ніхто, акрамя вас, не зможа своечасова заўважыць і прадухіліць пагаршэнне яго стану, звязанае з ператамленнем.

Кантралюйце ***рэжым падрыхтоўкі*** дзіцяці, не дапушчайце перагрузак, растлумачце яму, што ён абавязкова павінен чаргаваць заняткі з адпачынкам.

Забяспечце дома зручнае ***месца для заняткаў***, прасачыце, каб ніхто з хатніх не перашкаджаў.

Звярніце ўвагу на ***харчаванне***дзіцяці: падчас інтэнсіўнага разумовага напружання яму неабходна разнастайная і збалансаваная ежа. Такія прадукты, як рыба, тварог, арэхі, курага і г.д., стымулююць працу галаўнога мозгу.

***Азнаёмце дзіцяці з методыкай падрыхтоўкі да іспытаў***. Не мае сэнсу зазубрываць увесь фактычны матэрыял, дастаткова прагледзець ключавыя моманты і злавіць сэнс і логіку матэрыялу. Вельмі карысна рабіць кароткія схематычныя выпіскі і табліцы, складанне плану. Калі дзіця не ўмее, пакажыце яму, як гэта робіцца на практыцы. Асноўныя формулы і вызначэнні можна выпісаць на лісточках і павесіць над пісьмовым сталом, ложкам і г.д.

Вялікае значэнне мае ***трэніроўка*** дзіцяці ***па тэставанні***, бо гэтая форма адрозніваецца ад звыклых яму пісьмовых і вусных экзаменаў. Падчас трэніроўкі па тэставых заданнях прывучайце дзіцяці арыентавацца ў часе і ўмець яго размяркоўваць. Тады ў дзіцяці будзе навык ўмення канцэнтравацца на працягу ўсяго тэставання, што надасць яму спакой і здыме залішнюю трывогу.

Напярэдадні ЦТ забяспечце дзіцяці ***паўнавартасны адпачынак***, ён павінен адпачыць і як след выспацца.

**Жадаем Вам поспехаў!**