***Советы родителям по подготовке к экзаменам:***

*Основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.*

***Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов:***

*1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.*

*2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.*

*3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.*

*4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.*

*5. Обратите внимание на питание ребёнка! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.*

*6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*

*7. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

*– настроиться на работу, успокоиться;*

*– внимательно читать 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.*

***ПОМНИТЕ:****самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.*