***ПРИЕМЫ,***

***МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ***

 ***ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА И ЕНТ***

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Перед экзаменом и во время следует пить воду, лучше минеральную, она содержит ионы калия и натрия, участвующие в электрохимических реакциях работы мозга.
2. Дыхание – антистресс – медленный вдох и 3 резких коротких выдоха: они разбивают импульсы стресса. Сделать так 3 раза, дальше дышать как обычно.
3. Посоветуйте своему ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; - внимательно прочитать 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 отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
4. Будьте спокойны за количество баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Количество баллов – это субъективная оценка его возможностей. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
5. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок будет чувствовать себя более спокойно. Заботьтесь о себе!

***И помните: самое главное – это снизить***

***напряжение и тревожность ребенка и***

***обеспечить ему психологическую устойчивость.***

***ГОВОРИТЕ СВОЕМУ РЕБЁНКУ:***

* Ты самый любимый!
* Ты – самое дорогое и родное, что у нас есть!
* Ты очень многое можешь!
* Иди ко мне! Садись рядом, мы можем поговорить…
* Расскажи мне, что с тобой…
* Я радуюсь твоим успехам! Я горжусь, какой ты талантливый!
* Будь увереннее, спокойнее, все хорошо!
* Что бы ни случилось, помни: я с тобой и готов помочь!
* Твой дом – твоя крепость.

***ЖИЗНЬ*** безгранично щедра.

Мы что-то находим, теряем что-то, но как много ещё остается.

***ЕНТ*** – это этап, а ***ЖИЗНЬ*** – это настоящее!