**Советы родителям**

**« Как помочь детям подготовиться к экзаменам»**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, подчас сложными, становятся выпускные экзамены для обучающихся.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать выпускника?

© Поддерживать   – значит верить! Поддержка основана на вере в своего ребёнка, в его умение преодолевать жизненные трудности. Поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

© Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Ты сможешь это сделать!», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится».

© Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче экзамена жизнь не остановится, и мы найдём выход из сложившейся ситуации».

© Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса.

© Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

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

© Наблюдайте за самочувствием ваших детей, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение их состояния, связанное с переутомлением.

© Обратите внимание на питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

© Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

© В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов экзамена по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами), договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «экзамена». Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.

© Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

© Важно, чтобы школьник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

© Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

© Ребёнок должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может

обратиться к людям, которым доверяет - своим родителям.

Успехов Вам и вашим детям!