

Рекомендации родителям:

В экзаменационную пору основная задача родителей — создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное — спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

за месяц до экзаменов:

- 1. Контролируйте режим подготовки ребенка:** не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.
- 2. Наблюдайте за самочувствием ребенка,** никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- 3. Обеспечьте сбалансированное питание:** во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
4. 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.
5. В процессе подготовки к экзаменам **подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе,** хвалите его за то, что он делает хорошо.
- 6. Владейте собой,** заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.
- 7. Научите ребенка пользоваться элементарными техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут ему на экзамене!

в период сдачи экзаменов:

- 1. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых,** он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- 2. Практика показывает: переизбыток непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.**
- 3. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку** (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
- 4. Дайте ребенку с собой воды.**
- 5. Будьте уверены в успехе!**

6. Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) — самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».