***КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ***

Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

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

- **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, **не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- **Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему

необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как **рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.** С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку… разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность…

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен

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

**Поведение родителей**

**1)** 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.

**2)** **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.

**3)** Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий .

**4)** 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.

**Организация занятий**

**Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке** и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)!

И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: **помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!**

В процессе работы с заданиями **приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять**. – Помогите распределить темы подготовки по дням.

**Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего**.

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

 **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ**

**К ЭКЗАМЕНАМ**

 Советы психолога