Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

1. **<u>Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.</u>** Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку. Поддержка родителей очень важна, поскольку ученику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

 В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

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

 Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка. Ребенку всегда передается тревога родителей.

2. **<u>Организацией режима.</u>** Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену.

 Определите вместе с ним его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

 Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

 Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

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

 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, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.

 Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

 Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

И помните: ***самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроя и отношения родителей!***