**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?

1. 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.

2. 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».

3. 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 или ЦТ жизнь не остановится, и мы найдём выход из сложившейся ситуации»).

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

5. 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".

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

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

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

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

10. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЦТ). Например, возьмите один из вариантов ЦТ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЦТ), 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.

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

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

13. 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.

14. Ребёнок должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет - своим родителям.

**Успехов Вам и вашим детям!**