

Слово «**экзамен**» в буквальном переводе с латыни - «**испытание**». Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы, контролировать его подготовку к экзаменам родителям все равно необходимо.

Всегда будьте готовы **предложить свою помощь**. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Вместе повторите материал. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

В экзаменационный период, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или «не очень»). Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужна **ваша любовь и понимание**. Если вы сейчас отвернетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.

Наблюдайте **за самочувствием** ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более, если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение.

Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще дорогого стоит, а теперь и подавно. **Избегайте конфликтов** и снимайте напряжение.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Желательно делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще. Обязательны обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Обеспечьте дома **удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Психологи рекомендуют вводить в интерьер желтый и фиолетовый цвет (это могут быть какие-то предметы, картинки).

Обратите внимание на **питание** ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и **разнообразная пища**

, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, мясо, яйца, молочные продукты (творог, сыр и др.), орехи, мед, фрукты (лимоны, бананы, апельсины

и др.) и овощи (капуста, морковь) особенно необходимы в период подготовки и сдачи экзаменов.

Для улучшения памяти полезно массировать веки кончиками указательных пальцев, массаж производить ото лба к затылку. Сконцентрировать внимание помогает легкий массаж кончика носа пальцами.

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

Важным шагом к успеху на экзамене является **психологическая установка на успех**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать детей на успех, удачу.

Чаще **хвалите** ребенка, приободряйте, вселяйте ему веру в свои силы.

И, конечно же, **демонстрируйте свою любовь** ребенку.

УДАЧИ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!!!