**Рекомендации родителям** **в период подготовки детей к экзаменам:**

 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 состояние 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.В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.

 5.Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.

 6.Научите ребенка пользоваться элементарными **техниками дыхательной и мышечной релаксации**. Они очень помогут ему на экзамене!

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные  моменты. Например:**

* Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей
* Воспринимай экзамен как один из важных жизненных рубежей.
* Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицательный или положительный, имеет огромное значение для становления личности человека.
* Ты узнал правила прохождения экзамена, познакомился с новыми людьми, новыми впечатлениями.
* В любом случае жизнь на этом не останавливается!
* Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основе и т. п.).
* Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Стараясь соблюдать полученные рекомендации, вы сможете помочь своим детям, успешно преодолеть такой жизненный этап, как выпускные экзамены.

**Рекомендации родителям в период сдачи экзаменов:**

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

2.Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

4.С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).

5.Дайте ребенку с собой воды.

6.Будьте уверены в успехе!

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

