**Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам**

*Уважаемые родители!*

Для вас и ваших детей наступила пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка в экзаменационном марафоне.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку значительно легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребёнка в сдаче экзамена. Как поддержать выпускника?

 Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей - положительных сторон ребёнка.

 Поддерживать ребёнка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирождённую способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

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 ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

* Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.
* Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов, учитывая в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.
* В экзаменационный период ребёнку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон.
* Соблюдайте режим питания в это ответственное время, не забывайте, что мозгу нужна витаминная помощь.
* Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
* Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
* Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимо ежедневные прогулки на свежем воздухе.
* Не позволяйте своему ребёнку впустую тратить время.
* Чтобы снять тревожность ребёнка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребёнку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, действующие на организм успокаивающе.
* **Накануне экзамена:**

Накануне экзамена ребёнок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность...

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
* 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);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
* **В день сдачи экзамена:**
   - вовремя разбудите ребёнка;
   - приготовьте одежду для этого торжественного случая;
   - положите необходимые учебные принадлежности;
   - пожелайте ему удачи и успехов.
* **Верьте в своего ребёнка и его успех!**

Разработала педагог-психолог А.А. Верезубова