**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

В экзаменационную пору основная **задача родителей** – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и не мешать ему.

Запугивание и постоянное напоминание ребенку о сложности и ответственности предстоящих экзаменов снижает мотивацию к успешной сдаче и создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

**Поощрение, поддержка** и **похвала**, а главное - **спокойствие** взрослых и вера в его успех помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться нескольких правил:

**1.** **Отбросьте прочь тревогу и сомнения**! Говорите ребенку, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**2.** **Подбадривайте! Хвалите** за то, что ребенок делает хорошо.

**3.** **Критикуйте в тактичной форме**, при этом не оценивая личность в целом. Помните, что стоит хвалить исполнителя, а критиковать исполнение.

**3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка.** Никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.** Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

**5. Обратите внимание на питание ребёнка!** Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага, темный шоколад стимулируют работу головного мозга.

**ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ:**

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!**

**Самое главное** – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

**«Мы в тебя столько вкладывали - только попробуй плохо сдать!».** Этой фразой вы вешаете на ребенка слишком большую ответственность. Экзамен - это серьезный стресс, растеряться от которого может любой человек.

 **«Какие друзья, тебе готовиться к экзаменам надо!».** Даже в предэкзаменационное время нужно отдыхать. Иначе есть большой шанс загнать себя и прийти к аттестационному финишу абсолютно выдохшимся. Час - полтора с друзьями на улице провести самое правильное.

**«Я вот всегда к экзаменам в последнюю ночь готовился. И ничего - приходил и сдавал как-то».** Ничего хорошего в зубрежке в последнюю ночь нет. Хорошо сдать можно только на свежую голову.

 **«Пока все не повторишь, из-за стола не встанешь!».** Разные люди усваивают материал по-разному. Кому-то нужно погрузиться в тему с головой и не отвлекаться, пока все досконально не проработано. Кому-то легче удерживать внимание, делая перерывы по минут 10 и меняя вид деятельности.

 **«Говорили тебе, занимайся с репетитором! Теперь-то уже бесполезно, все равно нормально не сдашь».** К чему теперь припоминать, что было когда-то? Все мы умны задним числом. А такими фразами вы просто программируете ребенка на неуспех. Зачем стараться, если даже близкие люди в тебя не верят?