

Уважаемые родители!

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем вероятнее, что он допустит ошибки.

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

5. Помогите детям распределить темы для подготовки по дням.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома успешное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Напомните ребёнку, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал – достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие тематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочек и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

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

 **И помните**: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящее условие для занятий.