**Памятка для родителей по подготовке к экзаменам**

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

Родители – это группа поддержки для детей.

Они ответственны за точку покоя, а не за подготовку и результат экзамена. Чем больше мы суетимся, решаем проблемы за ребёнка, даём ему понять, что он нерадив, инфантилен, тем меньше шансов, что он будет считать учёбу своим делом, не чем-то навязанным ему родителями. Родительское дело – дать ребёнку поддержку для собственного выбора пути.

Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты знаешь, это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, выражением лица.

Итак, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребёнка;

- избегать подчёркивания промахов ребёнка;

- проявлять веру в ребёнка, сочувствие к нему;

-создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка, эмоциональным состоянием.

Необходимо находить время для общения со своими детьми.

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

Обратите внимание на питание: необходима питательная и разнообразная пища (рыба, творог, курага, орехи и т.д.).

Не предлагайте детям успокоительные (они снижают скорость и эффективность мышления), стимуляторы (кофе, колу и т.д. – они помогают чувствовать себя бодрее, но одновременно усиливают волнение).

Необходимо употреблять в период интенсивной умственной работы и стрессов – витамины группы В и магний (улучшают работоспособность и укрепляют нервную систему).

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Ребёнок должен отдохнуть и как следует выспаться.