**Памятка для родителей**

**«Сдаем экзамены вместе!»**

****

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые получит ребенок на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

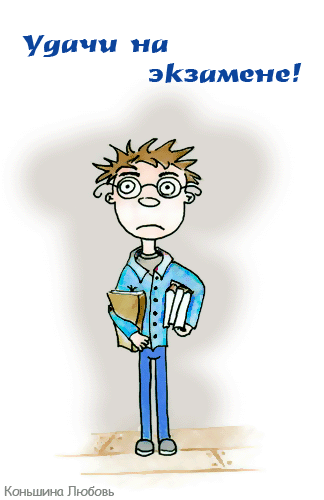
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий и потренируйте ребенка.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

7. Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе. Не критикуйте ребенка после экзамена.

8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

9. Следите за питанием ребенка. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, стимулирующие работу головного мозга (рыба, творог, орехи, курага и т.д.)

10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.

**Помните!**

**Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий**