**Советы родителям:**

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроя и отношения родителей. Чтобы помочь детям, как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

- Внушайте ему мысль, что количество баллов не является измерение его возможностей.

-Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и « сорваться».

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

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

-Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

-Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам , не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребёнка после экзамена.

- ***Помните****:* главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**Как правильно готовиться к экзаменам.**

**Советы психолога.**

***Экзамены*** – это ответственный период в жизни выпускника, так как от результатов зависит будущее. Поэтому уже сейчас настраивайте себя на позитивное отношение к экзаменам.

На успешность сдачи экзаменов влияют три фактора:

1.Познавательный – уровень знаний.

2.Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.

3.Эмоциональный – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли вам неприятных сюрпризов, необходимо основательно подготовиться. Учить материал по предметам необходимо не только непосредственно перед экзаменом, но и сейчас очень важно серьёзно относиться к урокам. Конечно, главным условием успешной сдачи экзаменов была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику.

***Выпускники!*** Не забывайте о том, что экзамен это лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. относитесь в к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач и у вас всё получится.

***Итак, как подготовиться психологически к экзамену****:*

Постарайтесь сохранять спокойствие, думая об экзамене.

Ждите его как важный, необходимый, но совсем не страшный период жизни.

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверх задачи для достижения сверх цели. ***Режим дня:***

1.Делить день на три части: учебный труд, отдых, сон.

2. В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, делайте спортивные упражнения. ***Питание:***

1.Калорийное, богатое витаминами четырёхразовое питание.

2.Улучшает память морковь с растительным маслом, творог/ стимулирует обмен веществ в мозгу/, стакан ананасового сока.

3. Хорошее настроение поддержат « Фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество серотонин.

4. Успешно грызть гранит науки позволяют капуста/ она снижает неврозность/, лимон / освежает мысли, облегчает восприятие информации, за счёт витамина С.перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.

***Совет родителям:*** поддерживайте положительный настрой у своего ребёнка на экзамен, вдохновляйте помогайте, не запугивайте. Пусть ребёнок почувствует, что вы его опора.

**Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.**

1. За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если ты чего- то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз « Я спокоен! Я совершенно спокоен».
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что всё получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что выше всех, умнее, хитрее и у тебя всё получится. Сосредоточься на словах « Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это не стоит, так как вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- Сядь удобно;

- Глубокий вдох через нос ( 4-6 сек.)

- Задержка дыхания ( 2-3 сек.)

1. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Не торопись, не спиши. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.