**Подготовка к экзаменам**

**Рекомендации для родителей**

1. Первое, что вам следует сделать, это успокоиться самим, привести в порядок свою нервную систему! Помните, что ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.

2. Поддерживайте, подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.

3. Взаимодействие с ребенком стройте на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности ситуации, с которой предстоит столкнуться вашему ребенку.

4. Не фиксируйте постоянное внимание ребенка на экзамене, не говорите об этом постоянно.

5. Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе были грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты.

6. Обратите внимание на сон: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.

7. Не допускайте перегрузок. Следите за тем, чтобы ребенок гулял, чтобы время подготовки чередовалось со временем отдыха.

8. Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.

9. Не разрешайте долгое время проводить за просмотром телевизионных передач.

10. Прислушивайтесь к нуждам ребенка, не будьте самоуверенны, не думайте, что Вы лучше знаете, что необходимо вашему ребенку.

11. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

* в начале экзамена просмотри весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся; это поможет настроиться на работу;
* внимательно прочитай вопрос до конца и пойми его смысл (тогда ты не допустишь характерной ошибки — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности ответа, пропусти вопрос и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.