***Уже совсем скоро школьники начнут сдавать экзамены. Чтобы подготовить ребёнка к этой, возможно, пока самой экстремальной в его жизни ситуации, родителям надо приложить усилия.***

Особенно внимательными надо быть родителям детей, которые привыкли быть лучшими, у которых есть так называемый «синдром отличника».

* Нельзя постоянно говорить ребёнку о том, что «всё зависит от него…», «в институт поступить без денег невозможно…». Ответственный ребёнок под гнётом родительских надежд свыкается с мыслью, сто учёба – это смысл жизни.
* Никогда не сравнивайте вашего ребёнка с другими. Соперничество в этом случае не имеет смысла, сравнивать можно лишь с ним самим (сейчас ты лучше пишешь тест, чем год назад).
* Оградите ребёнка от давления родственников, которые любят лишний раз поинтересоваться успехами на экзаменах
* Проведите тренировку, в которой постарайтесь воспроизвести ситуацию экзамена. Причём делайте это легко и непринуждённо.
* В последний перед экзаменом день сходите с ребёнком в кино, театр, зоопарк, лес. Расслабьтесь!
* Не позволяйте ребёнку регулярно недосыпать, ограничьте пребывание перед компьютером, настаивайте на прогулках.
* Оставляйте эмоциональные лазейки: «экзамен можно пересдать», «это длиться только два часа, а потом закончится» и т.п.
* Всеми возможными способами доказывайте ребёнку, что ваше отношение к нему НЕ ЗАВИСИТ от результатов экзаменов и от успеваемости и что вы любите его вне зависимости от его оценок.