***Советы родителям***

***«Как помочь детям подготовиться к экзаменам»***

        **Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзаменов.**

**Как же поддержать выпускника?**

        Существуют ложные способы поддержки. Так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

        Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

        Поддерживать ребенка – значит верить в него.

       **Важно научить вашего ребенка справляться с трудностями, создав у него установку:**

**«Ты сможешь это сделать»**

        Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

        Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

       Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

-      Опираться на сильные стороны ребенка

-      Избегать подчеркивания промахов ребенка

-      Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах

-      Создать дома обстановку дружелюбия и уважения

**СОВЕТЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

1. У ребенка должен быть выбран оптимальный для него режим подготовки к экзаменам. Вам необходимо как можно строже контролировать этот режим. Это необходимо, иначе дети могут просто переутомиться физически или «перегореть» эмоционально.
2. Главное папа и мама сами не должны показывать, что они очень тревожатся и боятся за ребенка. Особенно важно не нагнетать и без того напряжённую обстановку непосредственно перед предстоящим экзаменом. Лучше лишний раз похвалить ребёнка, попытаться любым своим поступком показать ему, что вы твёрдо верите в его удачу.
3. Очень важно чтобы у вашего ребенка было оборудовано светлое, удобное место для занятий и при этом никто из домочадцев в процессе подготовки ему не мешал, в то время, когда он занимается.
4. Посоветовавшись с учителями, аккуратно и ненавязчиво предложите своему ребенку распределить все темы подготовки к экзаменам по дням. Здесь вашей главной задачей будет привить своему сыну или дочке чувство времени. Он (она) должна уметь ориентироваться в количестве времени, выделяемом на вопросы, в целом, умело распределять отведённое время.

     **Ознакомьте ребенка с методикой самостоятельной подготовки к экзаменам:**

1. Не имеет смысла зазубривать весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

2. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

3. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

 6. В период подготовки и в дни проведения экзаменов ваши дети должны очень хорошо питаться. Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.