ОБ ЭКЗАМЕНАХ и ЦТ родителям

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Подбадривайте детей, хвалите их** за то, что они делают хорошо.

**Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

**Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

**Наблюдайте за самочувствием ребенка**. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том что он испытывает стресс.

***Признаки стресса:***

***физические:*** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

***эмоциональные:*** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

***поведенческие:*** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

**Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".

**Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

**Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.

**Полноценное питание залог успеха!**

Рыба, творог, орехи, курага, зеленый чай – стимулируют работу мозга.

Морковь, ананас, авокадо – помогут улучшить память.

Креветки, репчатый лук, орехи – увеличивают концентрацию внимания.

Капуста – снимает нервозность.

Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие.

Черника – способствует кровообращению мозга.

Паприка – способствует выделению «гормона счастья».

Клубника – нейтрализует негативные эмоции.

Бананы – содержат серотонин – природный антидепрессант.

**Помогите детям распределить темы подготовки по дням**

**На этапе подготовки.** Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется – таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

**После экзамена.**С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

**Поговорите с детьми о том, что если ребенок не сдаст экзамен – это не конец света, что Вы все равно будете любить его и поддерживать.**

**Что ещё могут сделать родители?**

* Предоставить ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
* Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых.
* Посоветуйте взять с собой кофту или пиджак, т.к. в помещении на экзамене может быть холодно.
* Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
* Не критикуйте ребенка после экзамена, не закрепляйте переживание стресса в ситуации экзамена.