Рекомендации родителям по психологической подготов к экзаменам:

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

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате. Ребенок 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 ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуйте ребенка после экзамена.
* Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.