

## Советы психолога



Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому событию родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая поддержка в период серьёзных испытаний. Помните, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, прислушайтесь к следующим **рекомендациям**:

- 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.
- Ознакомьте ребенка с собственной 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 стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, прогулки на свежем

воздухе. 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.

**Удачи Вам и Вашим детям!**