

## Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

- **Подбадривайте ребенка** , повышайте его уверенность в себе, не забывайте о похвале.
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка** , никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Чутко **реагируйте на просьбы ребенка** , если он обращается к вам за помощью или советом.
- **Создайте дома уютную рабочую атмосферу.**
- **Контролируйте режим подготовки** к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребёнка ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- **Обратите внимание на питание ребенка** . Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- **Напоминайте о необходимости прогулок** на свежем воздухе.
- **Исключите повышенный тон, нервозность** в общении со своим ребенком.
- **Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов** , это отрицательно скажется на результате тестирования.
- **Напомните ребенку заранее подготовить** одежду и все необходимые принадлежности (ручки, паспорт).
- Накануне экзамена **обеспечьте ребёнку полноценный отдых** , он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- В день сдачи экзаменов **проследите, чтобы ребенок вовремя проснулся.**
- **Не забудьте пожелать удачи и успехов.**
- **Не критикуйте ребёнка** после экзамена.

**Успехов вам!**