**Как помочь ребенку перед экзаменом?**

 **Советы психолога.**

**Почему дети боятся экзаменов?**

1. Страх оказаться в незнакомой обстановке, отвечать перед чужими людьми;
2. Неуверенность в собственных силах;
3. Переоценка важности экзамена – ее культивируют родители, которые повторяют, что если чадо не сдаст, то не поступит в ВУЗ, не найдет работу и вообще будет дворником;
4. Страх ответственности: выпускник боится подвести родных и разочаровать их;
5. Повышенная нагрузка на организм, стресс, тревожность.

**Памятка родителям!**

* Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок 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. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом;
* Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов;
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять;
* Подбадривайте детей, хвалите их за то , что они делают хорошо;
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок;
* Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга;
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
* Не критикуете ребёнка после экзамена;
* Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и и обеспечить ему подходящие условия для занятий;

**Дорогие родители помните:**

**Как бы не сдал экзамен ваш ребенок, поддержите его!!! Покажите, что каков бы не был результат, мы не будем любить его меньше, он всегда останется вашим сыном или дочкой!!!!!**