**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, ко­торые ребёнок получит на экзамене. Вну­шайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов — это отрица­тельно скажется на результате.

* Обеспечьте дома удобное место для за­нятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подго­товки к экзаменам.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориен­тироваться во времени и уметь его распре­делять.

* Если у ребёнка нет часов, обязатель­но дайте их ему на экзамен.
* Подбадривайте ребёнка, повышайте его уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки к эк­заменам, не допускайте перегрузок.

Следите за питанием ребёнка. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, стимулирующие работу головного мозга (рыба, творог, орехи, кураге, и т. д.).

* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.
* Подготовьте различ­ные, варианты тестовых заданий по предме­ту и потренируйте ребёнка.
* Не критикуйте ребёнка до экзамена.

Помните!

Главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.