**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться», поэтому подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

2. Обсудите с ребёнком, на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения (в зависимости от сложности предметов).

3. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые – в часы спада.

4. Пусть ребёнок «просветит» вас по тем или иным темам, а вы задавайте ему вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

5. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний, поэтому вечером накануне экзамена ребёнку лучше прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и вовремя лечь спать.

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы: ведь отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.

7. Если ребёнок не привык работать в тишине, то пусть это будет музыка без слов, а не включённый телевизор.

8. Обсудить с ребёнком пользу и вред шпаргалок.

9. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, а помогите понять, в чём причина неудачи, чтобы ребёнок мог извлечь урок из данной ситуации.

***Это важно!***

 -Не давите на ребёнка, но держите ситуацию под контролем.

 -Справляйтесь со своим нервно-тревожным состоянием.

 -Жизненный настрой ребёнка, его уверенность в себе, его умение справляться с трудностями – во власти родителей.

***Советы для родителей***

* Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
* Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

***Рекомендации о питании во время экзаменов***

Деятельность мозга и питание.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антисрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Что происходит в мозге, особенно в момент наивысшего напряжения, каковым является экзамен?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Всегда, а во время экзамена особенно, нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причём, самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное – знать, что есть и в каком наборе.

«Умные» продукты:

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас —кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями, например, иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока (если нет противопоказаний).

Черника — способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Подведём итоги сказанному:

Давайте помнить, что экзамен – это испытание детей, а не родителей, но

родители могут снизить напряжение и тревожность ребенка перед экзаменами и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

И всё же главная задача родителей - научить ребёнка преодолевать трудности и добиваться поставленных целей, ибо, как говорил И.В.Гёте: «Быть человеком значит быть борцом!» Только преодолевая препятствия, ребёнок «растёт», самосовершенствуется и достигает цели.

 А оптимальный настрой перед экзаменом должен быть таким: «Мой ребёнок сдаст на «10» - это будет великолепно, не сдаст – это плохо, но не конец.