**Советы родителям**

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.  
  
Поведение родителей   
  
В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и… не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.   
Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.   
Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.   
Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".   
  
Организация занятий   
  
Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!   
Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзаменов и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.   
Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.   
Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.   
Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!   
  
Питание и режим дня   
  
Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»   
Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.   
Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.   
С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку… разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность…  
  
Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса «Искусство памяти»; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. «Хорошая память на каждый день», бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.