

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам

### Советы родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- ✚ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✚ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ✚ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- ✚ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ✚ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✚ Не критикуйте ребенка после экзамена.
- ✚ Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Психолог школы

Мамурина Оксана Валерьевна