**Памятка родителям.**

**«Выпускные экзамены».**

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1)опираться на сильные стороны ребенка;

2)избегать подчеркивания промахов ребенка;

3)проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

4)создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

5)четко понимать свою ответственность и ответственность ребенка за процесс подготовки и сдачи экзамена.

**Основные моменты психологической подготовки к экзаменам:**

1) Поддерживайте своего ребенка. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования

2)Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.

3) Помогите ребенку осознать свою ответственность за подготовку и сдачу экзамена.

4)Наблюдайте за самочувствием ребенка.

5)Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

6)Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять, это придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

7)Объясните ребенку, что готовиться к экзаменам необходимо в течение года, постепенно распределяя нагрузку, а не в последний месяц.

8)Помогите ребенку понять значение и важность выпускных экзаменов. Объясните ребенку, для каких конкретно целей ему необходимо подготовиться к экзамену основательно.

9)Постарайтесь не оставлять процесс подготовки к экзаменам без контроля. Необходимо помнить, что у детей выпускные экзамены – серьезный первый опыт в жизни, они могут не успеть сориентироваться в этом процессе.

10)Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен выспаться.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!