**Уважаемые родители!**

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

- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов- это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и « сорваться».

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Поставьте на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

- Помогите детям распределять темы по дням.

-Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

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

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

-Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Совет: перед экзаменом не следует наедаться.

- Накануне экзаменов обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребёнка после экзаменов.

- Помните: главное- снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий

«Если не можешь изменить ситуацию,

постарайся поменять

отношение к ней»

