

## Памятка для родителей по созданию комфортных условий при подготовке к экзаменам.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить некоторые предложенные **принципы психологической поддержки**.

1. Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением состоянием здоровья проявляйте заботу о его нуждах).
2. Выражайте уверенность в его силах, не пугайте провалом на экзаменах, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем вероятнее допущение ошибок.
3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния.
4. Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно.
5. Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, дайте ему понять, что оберегаете его.
6. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

7. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых и сон.
8. Поддержите ребенка после сдачи экзамена не зависимо от результата.

***Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему психологические условия для занятий!***

