Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение г. Костромы СОШ № 29

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**



г. Кострома 2017 год

Слово ***«экзамен»*** в буквальном переводе с латыни - ***«испытание».*** Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным - тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется.

**Советы для родителей:**

1. Посвящайте вашему ребенку как можно больше

времени. Всегда будьте готовы предложить свою помощь.

1. Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат.
2. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно.
3. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение.
4. Не акцентируйте внимание на промахах ребенка.
5. Проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах.
6. Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, умейте демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более если у вашего ребенка есть хроническое заболевание.
11. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
12. ***Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.***
13. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.
14. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
15. Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы.
16. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
17. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзаменах.