**Памятка для родителей**

***Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам!***

**1.  Создайте в своем доме уютную атмосферу.**

**2.  Будьте с ребенком в «эмоциональном**

**контакте». Говорите о чувствах! Если**

**ребенок хочет поделиться с вами своими**

**переживаниями по поводу экзамена,**

**будьте открыты и поддержите его.**

**3. Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».**

**4. Будьте примером. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.**

**5. Организуйте комфортную учебную среду. Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе.**

**6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**

**7. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.**

**8. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены. Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них. Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!**