***Советы*** ***родителям:***

***Как*** ***помочь*** ***детям*** ***подготовиться*** **к ГИА, ЕГЭ**

-**Не** **тревожьтесь** **о** **количестве** **баллов,** **которые** **ребенок** **получит** **на** **экзамене,** **и** **не** **критикуйте** **ребенка** **после** **экзамена**. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- **Не** **повышайте** **тревожность** **ребенка** **накануне** **экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- **Подбадривайте** **детей,** **хвалите** **их** **за** **то,** **что** **они** **делают** **хорошо**. - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- **Наблюдайте** **за** **самочувствием** **ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.  Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- **Обеспечьте** **дома** **удобное** **место** **для** **занятий,** **проследите,** **чтобы** **никто** **из** **домашних** **не** **мешал.**

**-** **Обратите** **внимание** **на** **питание** **ребенка:** **во** **время** **интенсивного** **умственного** **напряжения** **ему** **необходима** **питательная** **и** **разнообразная** **пища** **и** **сбалансированный** **комплекс** **витаминов**. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- **Заранее** **во** **время** **тренировки** **по** **тестовым** **заданиям** **приучайте** **ребенка** **ориентироваться** **во** **времени** **и** **уметь** **его** **распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. *Если* *ребенок* *не* *носит* *часов,* *обязательно* *дайте* *ему* *часы* *на* *экзамен.*

- **Накануне** **экзамена** **обеспечьте** **ребенку** **полноценный** **отдых,** **он** **должен** **отдохнуть** **и** **как** **следует** **выспаться.**