



- 1 Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене ,не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
 - 2 Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
 - 3 Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи , тем вероятнее ,что он допустит ошибки.
 - 4 Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто , кроме вас , не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка , связанное с переутомлением.
 - 5 Помогите детям распределить темы для подготовки по дням.
 - 6 Контролируйте режим подготовки ребенка , не допускайте перегрузок , объясните ему , что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
 - 7 Обеспечьте дома успешное место для занятий , проследите ,чтобы никто из домашних не мешал.
 - 8 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.
 - 9 Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал – достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие тематические выписки и таблицы , упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет , покажите ему ,как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочек и повесить над письменным столом ,над кроватью ,в столовой и т.д.
 - 10 На кануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых , он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- И помните:** самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящее условие для занятий.