**КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К**

**ЭКЗАМЕНАМ**

Практические рекомендации для родителей

**Уважаемые родители**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него, научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

•  Опираться на сильные стороны ребенка,
•  Избегать подчеркивания промахов ребенка,
•  Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
•  Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
•  Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
•  Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.
 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.
Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
 Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

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

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему. Что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

**УПРАЖНЕНИЯ**

**для поддержания** зрительной и **умственной работоспособности**

Упражнения для глаз

1. Обоими средними пальцами массируйте точки, расположенные в уголках глаз у носа. При этом усилие пальцев направляйте к носу. Массаж выполняется в течение 5 мин.
2. Помассируйте легким надавливанием точки, расположенные под нижними веками. По пять нажатий обоими средними пальцами.
3. Слегка помассируйте закрытые глаза указательными и средними пальцами, чуть потягивая веки наружу. Средний палец не должен сильно надавливать на глаз. Пять массажных движений.
4. Откройте глаза и повращайте глазными яблоками 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против нее.
5. Пальцы рук, сложенные вместе, перекрестите в центре лба. Ладони как раз накроют глазные впадины, полностью исключая доступ света, и при этом не будут сжимать глазные яблоки,
оставляя возможность свободно двигать веками. Подобное искусственное затмение, "пальминг", являясь одним из лучших упражнений для глаз, ускоряет процесс расслабления глазных мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный "пальминг" восстанавливает функциональные свойства сетчатки глаза.

Упражнения для шеи

1. Медленно поверните голову вправо, потом влево. Повторите 4-6 раз. Затем проделайте тоже движение в быстром темпе 8-10 раз.
2. Медленно поверните голову, а затем откиньте ее назад. Повторите упражнение по 4 раза в каждую сторону.
3. Наклоните голову в сторону так, чтобы она коснулась плеча. Упражнение выполняется 4-6 раз в каждую сторону. Не поднимайте плечи вверх.

4. Наклоните голову сначала вправо, затем влево, каждый раз касаясь плеча ухом. Упражнения выполняются 4-6 раз в каждую сторону.

5. Выполните вращение головой по часовой стрелке, затем против нее. Повторите вращения по 6-10 раз в каждом направлении.

Удачи Вашим детям!