**Рекомендации родителям: как помочь детям подготовиться к ВОУД**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на тестировании, и не критикуйте ребенка после него. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. 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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома удобное 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. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10. 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.

11. 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.