***Рекомендации психолога родителям***

***«Как помочь детям подготовиться к ВОУД»***

*1.****Помогите организовать****дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*

*2.Ежедневно узнавайте у своего ребенка: что он готовил? Сколько страниц прочитал? Какие вопросы выучил? Как сдал пробное тестирование? Есть ли улучшения?*

*3.****Подбадривайте детей****, хвалите их за то, что они делают хорошо. Поддерживайте их малейшее стремление к самостоятельной организации повторения материала!*

*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 состояния ребенка, связанное с переутомлением или с бездельем!*

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

*7.****Проявите интерес к проблемам ребенка****: спросите: что у него получается, что не получается. Какие трудности он испытывает по предмету? Подумайте вместе с преподавателем, что необходимо сделать, чтобы помочь конкретному ребенку в подготовке к ВОУД!*

*8.****Предложите свою помощь****в распределении тем подготовки по дням*

*9.Во время тренировки по тестовым заданиям****приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.****Тогда у ребенка будет навык умения концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придает ему спокойствие и снимает излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.*

***10.Подготовка к экзамену, ВОУД - это труд, который нужно умело организовать и контролировать именно родителям, чтобы не было стрессов и неожиданностей!***

