**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ студентов**

**Как помочь студенту подготовиться к экзаменам**

Не стоит тревожиться об экзаменационной оценке и критиковать студента после экзамена. Низкая оценка не является совершенным измерением его возможностей. Постарайтесь внушить ему эту мысль.

Накануне экзаменов постарайтесь не повышать тревожность студента - это может отрицательно сказаться на результате. Ведь детям всегда передается волнение родителей, отчего они могут эмоционально "сорваться".

Лучше подбодрите, ненавязчиво похвалите за то, что он/а делает хорошо.

Если ваши дети боятся неудачи, вероятность совершения ими ошибок во время экзаменов возрастет. Помогите им поверить в себя, повышайте их уверенность в себе.

Не упустите из вида их самочувствие. Переутомление приводит к ухудшению общего состояния. Кто сможет вовремя это заметить как ни Вы?

Для предотвращения переутомления объясните вашему ребенку, что обязательно необходимо чередовать занятия с отдыхом.

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

Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного и физического напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Проследите, чтобы ваш ребенок ориентировался во времени и умел его распределять. Часто при подготовке к экзаменам студенты могут оттягивать начало занятий, а потом, засиживаться допоздна, чтобы успеть все завершить.

Накануне экзамена будет хорошо, если студент отдохнет и как следует выспится.

**Самое главное - это снизить напряжение и тревожность, связанную со сдачей экзаменов и обеспечить подходящие условия для подготовки.**

Сессия – это всего лишь очередная проверка знаний студента и переход на следующую ступень в обучении. Поэтому верьте своему ребенку, в его знания и все будет хорошо.