**ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА**

**Советы родителям**

У выпускников совсем скоро начнется горячая пора – время сдачи выпускных экзаменов. В этот период всегда присутствует волнение и эмоциональное напряжение. В этот период как никогда важным является поддержка близких, и в первую очередь, родителей. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться со своим волнением, взяв себя в руки.

***Атмосфера в семье***

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешнее справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые ребенок сам преодолеть не сможет. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает уверенно, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ребенку о том, что его любят и у него все в жизни получиться! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

***Организация занятий***

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ, заполнения бланков, особенностями экзамена, помогут разрешить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы над заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Помогите распределить темы подготовки по дням. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

***Питание и режим дня***

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку… разумеется, это не баловство, просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность.

***Верьте в себя и своего ребенка!***