**Рекомендации родителям по поддержке детей при подготовке к выпускным экзаменам**

Уважаемые родители, в вашей жизни и жизни вашего ребенка наступает один самых важных этапов жизни, выпускные экзамены за курс базовой и средней школы.

Один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче выпускных экзаменов, это Ваша поддержка, уважаемые родители.

Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него!

***Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:***

• Забыть о прошлых неудачах ребенка;

• Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

• Помнить о прошлых *удачах* и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,

«Ты делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Также можно научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать!».

***Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:***

1. Опираться на сильные стороны ребенка;

2. Избегать подчеркивания бывших промахов ребенка;

3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

*Рекомендации мудрому родителю!*

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей. Даже если вы считаете иначе, ведь в этот момент ему хуже чем Вам.

2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на их результате.

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

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий по экзаменационным предметам и потренируйте ребёнка.

6. Во время предэкзаменационной тренировки по заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

9. Обратите внимание на питание ребёнка.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

12. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

**Основные направления помощи подросткам
при подготовке к экзаменам**

*Психофизиологическая помощь*

***Питание*** – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.

Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

***Режим дня:*** не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном — около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).

***Домашняя физиотерапия:***

Прохладный или контрастный душ с утра;

Вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);

Массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

На время подготовки к экзаменам лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.