**ЕГЭ – не проблема!**

**Как помочь детям справиться со стрессом во время экзаменов.**

Уважаемые родители!

 Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

**Советы и рекомендации родителям**:

- Поддержите ребенка - верьте в него!

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи!

-Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном!

 - Будьте спокойны - не передавайте тревожность детям!

- Не тревожьтесь о количестве баллов!

- Разъясните ребенку, что страх перед неудачами ведет к допущению ошибок!

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, связанным с переутомлением!

- Контролируйте отдых ребенка!

- Распределите нагрузку изучаемого материала по дням!

- Ознакомьте ребенка с планом подготовки к экзаменам!

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету!

- Обратите внимание на питание ребёнка!

-Организуйте и проконтролируйте распорядок дня подростка: не занимайтесь по ночам – заканчивать занятия необходимо не позже 22:00; перед сном рекомендуется отдыхать около часа и переключение внимания; сон не меньше 8-ми часов!

**И помните:** самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка!