**ЕГЭ – не проблема!**

**Советы психолога для родителей выпускников!**

Уважаемые родители, психологическая поддержка – это один из основных факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при сдаче экзамена!

- Верьте в своего ребенка, в его прирожденную способность преодолевать трудности!

- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном!

-  Не вспоминайте прошлых неудач, связанных с учебой!

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте его после сдачи экзамена!

- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который всегда готов помочь!

- Наблюдайте за его самочувствием. Никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением!

- Помогите своему ребенку распределить темы для подготовки к экзаменам по месяцам, неделям, дням.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ.

- Обратите внимание на питание ребенка. Включайте в рацион ребенка больше витаминов: овощей и фруктов!

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал готовится к занятиям, к экзамену!

- Помните, что подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовым перерывом.

**Поддерживать – значит верить!**

**Мы желаем вам успеха в подготовке и сдаче ЕГЭ!**



Ваш психолог Ульянова Ирина Геннадиевна.