**Рекомендации для родителей выпускников.**

**« Как помочь ребенку успешно сдать выпускные экзамены»**

Дорогие родители!

Близится конец учебного года и день сдачи экзамена. Вашим детям придется пройти довольно сложный путь. В этот период для ребёнка, как никогда важны поддержка и понимание со стороны родителей.

Существует несколько фраз и предложений, для дополнительной поддержки вашего ребенка, вселяя в него уверенность и спокойствие на экзамене.

**«Ты справишься, ведь ты у меня умничка!»**

(Достаточно подойти, обнять ребёнка и дать понять, что в него верят. «Ты старательно готовился весь год. Ты справишься, ведь сделал для подготовки всё, что было, в твоих силах!»)

**«Расскажи мне, чего ты боишься?»**

Порой школьник страшится не самих экзаменов, а того, что произойдёт, ЕСЛИ… Расспросите, чего боится ваш ребёнок, и проговорите, как можно разрешить эти страшные ситуации, если они вдруг случатся.

**«Мы любим и будем любить тебя вне зависимости от твоих оценок»**

Чтобы ребёнок чувствовал уверенность в себе и не боялся экзаменов, говорите ему о своей любви как можно чаще.

**«Счастье не определяется оценками»**

Объясните ребёнку, что экзамен — это всего лишь маленький эпизод из жизни. Который в скором времени забудется, ведь его место займут новая учёба в колледже, новые друзья, работа и так далее.

Главное— помочь школьнику побороть страхи, обрести уверенность и пройти серьёзные для него испытания без переживаний и стресса.

**Как помочь детям? Ведь при сдаче экзаменов неизбежен стресс. Как избежать стресса у детей?**

* Во-первых, необходима психологическая поддержка. Нужно верить в силы своего ребенка. Необходимо помочь ребенку преодолеть страх и боязнь при сдаче экзаменов словами: « Ты у меня молодец! У тебя все обязательно получиться! Я верю в тебя!»
* Во-вторых, необходимо создать благоприятные условия для подготовки учащихся к экзаменам. Оборудовать надлежащим образом место, где занимается ребенок. Стараться не мешать ему. Помочь сосредоточиться. Не отказывать в помощи, если ребенок вас попросит об этом. Обратить внимание на питание ребенка.
* В-третьих, необходимо чередовать умственный и физический труд.(вытереть пыль, сделать влажную уборку, прогулки на свежем воздухе)

1. При возникновении стресса у ребенка необходимо помочь ему выйти из такого положения. Вспомните события, вызывающие у ребенка даже малейшую радость. Хорошее противодействие стрессу –это смех.
2. Во время подготовки к экзаменам можно порекомендоватьдетям делать перерывы для выполнения гимнастических упражнений.
3. Постарайтесь, чтобы в период подготовки к экзаменам ребенок вообще не играл в компьютерные игры, смотрел телевизор до позднего вечера, как можно меньше находился в социальных сетях.

**Помните главное**– создать максимально комфортные условия для подготовки к экзаменам, помочь ребенку рационально распределить свои силы и время, поддерживать его, демонстрируя любовь и уважение!