**Рекомендации родителям выпускников**

**в период экзаменов**

Экзамены - это всегда волнение и переживания… Как родители могут помочь выпускнику пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

1. Посоветуйте перестать себя «накручивать», экзамен – это не конец света! Вместе обдумайте, возможные действия, если экзамен не будет сдан. Объясните подростку, что последствия неудачи не так фатальны, как кажется.
2. Чтобы подросток не волновался, успеет ли он все выучить до часа «Х», помогите ему составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будете четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держит ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимым.
3. Если из-за переживаний и умственных перегрузок у выпускника нарушился сон, дайте ему легкое успокоительное. Пара таблеток пустырника или валерьянки не помешают и непосредственно перед встречей с экзаменатором. Главное, не переусердствуйте с дозой - иначе ваш ребенок рискует оказаться слишком сонным для выполнения заданий.
4. Отвлеките от переживаний физическими нагрузками. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша или просто подушка - пусть нервничающий подросток отлупит ее изо всех сил, почувствует себя победителем, способным справиться с любыми трудностями, не то что с каким-то там экзаменом.
5. Сделайте ему массаж или покажите, как делать его самому себе - даже несколько успокаивающих приемов смогут снять стресс и усталость. Например, кончиками пальцев помассируйте лоб и брови, постепенно направляясь к вискам. Легкими постукивающими движениями пройдитесь по закрытым векам, расслабляя глаза. Проведите несколько раз руками по волосам ото лба к макушке. Напоследок помассируйте ушные раковины.
6. Подготовьте заранее все, что может пригодиться в день экзамена - документы, сумку, заранее приготовьте одежду, чтобы не пришлось в последний момент искать глаженую рубашку и т.д. Так и вы, и ребенок будете спокойнее, зная, что он идет на экзамен в полной боевой готовности, не забыв ничего важного.
7. Пусть подросток примет душ. Вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы предложите смочить лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку.
8. Обратите внимание на внешний вид вашего чада. Часто мы слышим: «Встречают по одежке, провожают по уму». В частности, в одежде рекомендуется использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Помогите ему с выбором одежды, чтобы внешний вид вашего чада выражал серьезность, деловой стиль.
9. Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения - дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже приступ паники.

**Помимо этого, постарайтесь:**

- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

-  Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.

- Обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не делать трагедию из неудачного опыта не сдачи экзамена, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

***А самое главное: верьте в своего ребенка!***

***И пожелайте своему выпускнику ни пуха, ни пера на экзаменах!***