

## **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!