

Рекомендации родителям за месяц до экзаменов:

1. Контролируйте режим подготовки ребенка: не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.
2. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
3. Обеспечьте сбалансированное питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
4. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.
5. Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.
6. Научите ребенка пользоваться элементарными **техниками дыхательной и мышечной релаксации**. Они очень помогут ему на экзамене!

Рекомендации родителям в период сдачи экзаменов:

1. **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
2. Практика показывает: **переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность**.
4. **С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку** (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
5. **Дайте ребенку с собой воды**.
6. **Будьте уверены в успехе!**
7. **Откажитесь от критики** после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!

Вы всегда можете обратиться за психологической помощью:

по адресу с. Усть-Чарышская Пристань, ул. 1 Мая 31, 1 этаж, кабинет психолога

тел.: 83855422307

сот.: 89132111445