**Ох, уж эти экзамены!**

**Советы психолога родителям**

 **Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени.**

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание.

 **Спланируйте его день так, чтобы было время и для качественной подготовки и для отдыха.** Аргументируйте необходимость чередования активного отдыха и глубокого спокойного сна. Ребенок не должен экономить на сне!

 **Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

 **Не обещайте за хорошо сданные экзамены «золотые горы».** Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так ещё и на самом экзамене ребенок не сможет сосредоточиться.

 **О стрессе в случае неудачи можно и не говорить**. Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более если у вашего ребенка есть хронические заболевания. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям.

 **Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка**. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение.

 **Научите детей верить в свои силы!**

Успеха вам и вашим детям!

*Материал подготовила педагог-психолог Степанова И.А.*