***Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в
экстремальной обстановке.***

 На экзамене необходимо

владеть своими эмоциями!

***«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».***

***Вольтер***

******

*Завтра первый твой экзамен,
 За "отлично" зацепись.
 Будь и дальше самым лучшим
 По дороге в эту жизнь.
Предстоит еще так много-
Ко всему готовым будь.*

*Счастья мы тебе желаем
 И удачи. В добрый путь!*

***Помните:***

*Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.*

***Удачи Вашим детям!***

УМНОЕ МЕНЮ

 Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

* Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
* Морковь – улучшает память;
* Капуста – снимает стресс;
* Витамин С (лимон, апельсин, киви) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
* Клубника и бананы – помогут стать спокойнее;
* Креветки – позволяют сконцентрировать внимание;
* Шоколад – питает клетки мозга.

 Предлагаем рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы : ***1 чайная ложка мёда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.***

Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?**

На экзамене во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

 Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

 Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.

  Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

 Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок .

  Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

 Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.

 Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

 Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.

 Накануне экзамена обеспечьте

 ребенку полноценный

отдых, он должен отдохнуть

 и как следует выспаться.



**Способы снятия нервно-психического напряжения**

1.Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2.Спортивные занятия.

3.Контрастный душ.

4.Стирка белья.

5.Мытье посуды.

6.Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

6.Скомкать газету и выбросить ее.

7.Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

8.Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить .

9.Слепить из газеты свое настроение.

10.Закрасить газетный разворот.

11.Громко спеть любимую песню.

12.Покричать то громко, то тихо.

13.Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

14.Смотреть на горящую свечу.

15.Вдохнуть глубоко до 10 раз.

16.Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Эмоциональная поддержка подростка родителями**

* Опираться на сильные стороны ребенка;
* Избегать подчеркивания промахов ребенка;
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя школа № 102 с углублённым изучением*

*отдельных предметов»*

***Психологические рекомендации родителям выпускников***

***при подготовке к ГИА***



г Нижний Новгород