******

**Как поддержать выпускника**

**в период сдачи экзамена**

Верить в его успех и опираться на его сильные стороны.

Избегать подчеркивания промахов ребёнка.

Снижайте его тревожность. Ребёнку всегда передаётся волнение

родителей.

Следите за состоянием здоровья ребёнка, чтобы вовремя предупредить переутомление.

Добавьте в рацион ребенка орехи, сухофрукты, творог, рыбу - эти продукты стимулируют работу головного мозга.

Подбадривайте добрыми словами: «Зная тебя, я уверен(а), что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»

Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться накануне экзамена.

Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.

**Очень важно:**

**Скажите ребенку, что Вы верите в него, и любите его вне зависимости от полученных баллов!**

**Экзамен - это не конец света!**

**После экзамена очень важно:**

Поздравить ребёнка с завершением экзаменационного испытания.

Обсудить с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.

Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерениям его возможностей.

**Категорически запрещается:**

Критиковать ребёнка после экзамена.

Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит за экзамен.

**Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**