**Советы родителям выпускников:**

1.Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2.Не повышайте тревожность ребенка на кануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

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

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4.Наблюдайте за самочувствием ребенка. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто не мешал.

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

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий