**Памятка для родителей учащихся**

**Как помочь ребенку успешно сдать экзамены**

* Не говорите ребенку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.
* Верьте в своего ребенка, не скупитесь на похвалу.
* Спокойно разговаривайте с ребенком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.
* Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
* Помните: количество полученных баллов на ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребенка.
* Контролируйте режим ребенка, не давайте ребенку переутомляться.

 **Способы снятия нервно психического напряжения**

* Регулярно принимайте витамины.
* Займитесь спортом: спортивные занятия помогают справиться с большим выбросом адреналина.
* Принимайте контрастный душ.
* Порисуйте пальцами с помощью муки, песка или красок. Это занятие поможет не только расслабиться, но и доставит огромное удовольствие.
* Комкайте газеты: устройте соревнование, кто дальше бросит скомканную газету.
* Громко спойте любимую песню или покричите как можно громче.
* Посмотрите на горящую свечу.
* Чаще гуляйте на свежем воздухе. Особенно хороши поездки на природу.