**Рекомендации родителям в период подготовки учащихся к экзаменам**

- Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Откажитесь от упреков. Разговаривайте с ним заботливым, успокаивающим и ободряющим тоном;

- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;

- Расспросите, как школьник сам представляет процесс подготовки к экзаменам. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

- Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном) питание особенно важно для подростка в этот период. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов». Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины) и ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

Специалисты рекомендуют:

* заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и сменой видов деятельности;
* заканчивать занятия не позже 22:00, перед сном - около часа отдыха и переключения внимания;
* спать не меньше 8-ми часов.

Домашняя физиотерапия:

* прохладный или контрастный душ с утра;
* вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
* массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

На время подготовки к экзаменам лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка. Помощь репетиторов не является обязательной, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком.

Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.