**Психологические рекомендации родителям выпускников**

**Рекомендация 1. «Душевный покой»**

Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.

Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.

Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.

**Рекомендация 2. «Физическое здоровье»**

Не нагнетайте атмосферу накануне экзаменов. Повышайте уверенность у ребёнка.

Наблюдайте за его самочувствием. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Организуйте прогулки на свежем воздухе. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага т.д. стимулируют работу головного мозга.

**Рекомендация 3. «Организационные моменты»**

Родители должны знать процедуру экзамена, чтобы быть в состоянии помочь своим детям правильно к нему подготовиться, распределить свои силы.

Если вы знаете, жаворонок ваш ребенок или сова, помогите ему спланировать рабочий график с учетом этих особенностей. И не старайтесь приучить полуночника работать на рассвете. Если вы точно не знаете, когда ребенку легче работается, учтите: у большинства людей пики суточных биоритмов приходятся на периоды с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.

Помните: ваш ребенок единственный и неповторимый. Особенный! Поэтому любой надежный рецепт, опробованный поколениями родителей, может оказаться бесполезным.

Ищите то, что поможет именно вашему сыну, дочери.

Наблюдайте, размышляйте, обсуждайте с ребенком все проблемы.