

## **Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены**

### **Памятка для родителей**

- Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.
- Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.
- Спокойно разговаривайте с ребёнком 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 ребёнка.
- Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.

## **Способы снятия нервно-психического напряжения**

### **Памятка для выпускника**

- 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.