**Рекомендации по снижению тревожности перед экзаменом:**

Не думать о возможности негативного исхода экзамена. Не программировать ребёнка на неудачу. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.

При подготовке к экзамену следить за умственной нагрузкой ребёнка. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроем, чем проводить за подготовкой круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

 Чтобы поддержать ребенка необходимо:

 1. Опираться на сильные стороны ребенка;

 2. Избегать подчеркивания неудач ребенка;

 3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

 4. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Необходимо создать для ребёнка благоприятную психологическую среду в семье, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ГИА. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком - в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня - вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором.

 Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.

Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).

«Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23:00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!).

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи - важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

**Удачи при сдаче экзаменов!**