**Уважаемые Родители!**

**Памятка**

**«Как помочь выпускнику справиться с тревогой перед экзаменами?»**

Основная задача родителей в пору экзаменов – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и …не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, спокойствие взрослых – вот что помогают ребенку успешно справится с собственным волнением.

**Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

* Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
* Избегайте подчеркивания промахов ребенка;
* Проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
* Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

**Способы снять нервно-психическое напряжение:**

* Любой спорт
* Контрастный душ
* Арт-терапия (рисование, лепка и прочие раскраски)
* Скомкать лист бумаги и выбросить
* Покричать
* Спеть любимую песню
* Потанцевать под нравящуюся музыку (как плавную, так и буйную)
* Погулять в лесу
* Дать себе время на любимое хобби – игра на гитаре, комп. игры и т.д.)
* Самомассаж

**Топ-3 упражнений для релаксации**

1. Поочередно напрягайте, удерживайте и расслабляйте группы мышц: руки и плечи, затем лицо и шея, затем спина, затем ноги.
2. Надавите ногами на пол. Почувствуйте, как крепко вы стоите, и какая сильная под вами опора, как она поддерживает вас. Ощутите напряжение в мышцах ног. Расслабьте ноги. Повторите.
3. Постарайтесь занять удобное положение. Дышите по счету: 1-2-3-4 — это вдох, и 4-3-2-1 — это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха, ещё медленнее, чем вы только что себе представили.

**ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!**

Вы всегда сможете обратиться для получения дополнительной консультации школьного

педагога-психолога по адресу: с. Новопокровка ул. Петрика д.1А