**Родителям выпускников о стрессе**

* Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то дети, в силу возрастных особенностей, могут не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал ему.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
* Ознакомьтесь сами с методикой подготовки к ЕГЭ, чтобы принять посильное участие в подготовке к нему вашего ребёнка. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету для тренировки (они продаются в книжных магазинах, есть в Интернете).
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то , что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок его организма.
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуете ребёнка после экзамена.
* Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для продуктивных занятий.