

Не за горами выпускные экзамены – достаточно серьёзное испытание для детей. Скоро подростки уже засядут

за книжки, забыв о еде и прогулках, ночи напролёт штудируя школьную программу. Как помочь сыну или дочери взять себя в руки и хорошо подготовиться к экзаменам?

Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку необходима **психологическая поддержка** в период серьёзных испытаний. В период выпускных экзаменов следует помочь ребенку создать оптимальную атмосферу для учёбы. А реплики, вроде: «Ты не сможешь!», «Обязательно провалишь экзамен!», лишь понизят самооценку подростка и подорвут веру в себя.

Вы должны позаботиться, чтобы ребёнок готовился к экзаменам в спокойной обстановке.

Но это не значит, что его нужно освободить от домашних обязанностей. Он вполне способен вынести мусор, вымыть посуду и даже поработать на даче. Физический труд станет отдыхом от интеллектуальных нагрузок.

Главное в подготовке к экзаменам – правильно спланировать время. Нужно чередовать время учёбы и отдыха. Лучше отдыхать **активно**: прогуляться, помочь по дому, позаниматься спортом,

а не сидеть часами перед телевизором.

## Здоровый сон

Не надо ограничивать время сна, чтобы чувствовать себя отдохнувшим. Сну необходимо уделять примерно 6-8 часов.

До 12 часов ночи час сна равен двум часам отдыха, с 12-ти до шести часов утра отдых идет 1:1, после шести – два часа сна равны одному часу отдыха.

В горячую пору экзаменов необходимо забыть про компьютерные игры, боевики и вечеринки. Силы необходимы для учёбы и повторения.

Если волнение не даёт спокойно уснуть, можно погулять перед сном. Также помогут хвойные ванны (используйте не гели и пены, а аптечные средства).

Важно ложиться спать в одно и то же время!

## Правильное питание

Любой экзамен – это стресс, который требует от человека собраться с силами. Если же организм истощён, он не способен справиться с такой нагрузкой. Здоровый образ жизни, правильное питание и полноценный сон помогут организму справиться с серьёзными нагрузками.

Обязательно нужно включить в пищу овощи, фрукты, мясо, рыбу (в ней содержится много фосфора), молоко, яйца.

Можно включить в пищу бананы и горький шоколад, которые вырабатывают так

называемый «гормон радости».

В идеале подросток должен питаться четыре раза в день: завтрак – не бутерброды, а горячая пища; обед; полдник и легкий ужин, не позднее восьми часов вечера. Нужно исключить еду всухомятку.

Лучше исключить из рациона чипсы, напиток «Кока-колу». Девушкам лучше отказаться от диет – любая диета затрачивает внутренние резервы организма, столь необходимые в стрессовой ситуации.

Стресс, вызванный предстоящими экзаменами, также может вызвать обострение хронических заболеваний. Это помешает вам в подготовке к экзаменам, так что лучше отказаться от острой пищи.

Если ваш ребенок самостоятельно справиться с волнением не может, можно прибегнуть к помощи лекарственных трав. Заварите пустырник, мяту, мелиссу, зверобой, пассифлору, боярышник и предложите в виде чая вечером, но не перед экзаменом!

## В день экзамена

Вчера ребенок лег рано, поэтому хорошо отдохнул. Подведите его к зеркалу, улыбнитесь и скажите вместе: «Всё будет хорошо!» Это поможет успокоиться и поднять настроение. Напомните ребенку: главное -

быть уверенными в себе и своих знаниях – и все экзамены будут сданы на «отлично». Помните, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

**Удачи Вам и Вашим детям!**