**Полезные советы для родителей во время экзаменационной сессии**

*Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:*

* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуйте ребенка после экзамена.
* Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

 Все родители стремится дать своему ребенку самое лучшее. Мы хотим, чтобы наше чадо получило хорошее образование, престижную работу, жило полной и беззаботной жизнью. Но не каждый задумывается, что далеко не всё зависит от родителей. Большое влияние на всех нас оказывает социум. Особенность подросткового возраста в том, что сверстники и друзья выходят на первый план, а мнение родителей становится не таким важным. Первый шаг к взрослению в жизни каждого человека – умение завести хороших друзей.

Каждый родитель боится, – что ребёнок заведёт неправильного друга. И это не лишено смысла. Ни один друг не должен мешать личному развитию. Но запрещать подростку дружить с кем-либо – бесполезно. Этим вы только оттолкнёте его от себя. Если этот друг не несёт угрозы моральному или физическому здоровью подростка, то лучше не вмешиваться в эти отношения, и просто наблюдать со стороны, искренне интересоваться делами этого друга. Тогда вы будете в курсе ситуации. А фразы типа «ну что ты с ним всё время общаешься! Он не учится/не лучшая компания тебе/у него татуировки и т.д» - только отдалят вам от ребёнка, и вы вообще не будете ни о чём знать.