**Как поддержать абитуриента?**

Уважаемые родители абитуриентов! Ваша поддержка – важнейший фактор успешной сдачи вашими детьми вступительных испытаний, их правильного выбора будущей профессии. Именно вам, родителям, необходимо вести себя как можно более спокойно. Не давите на ребенка, а вместе с ним пройдите этот трудный для него период. Как же поддержать абитуриента?

• Вместе с ребенком изучите правила приема в колледжи и порядок приема на ту специальность, которую вы выберете. Обратите особое внимание на сроки подачи документов и на их правильное оформление. Перед тем, как отправиться в приемную комиссию, убедитесь, что все необходимые документы действительно у вас на руках.

• Демонстрируйте детям свое удовлетворение от их достижений или усилий. Найдите мужество и желание сделать следующее: забыть о прошлых неудачах ребенка, помнить обо всех удачах и напоминать о них, помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

• Чаще произносите слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Ты сможешь это сделать».

• Не навязывайте ребенку свои взгляды, не морализируйте в своих высказываниях. Не забывайте, что ваш ребенок уже взрослый и на определенном этапе происходит отделение от родительской опеки, начинается самостоятельная жизнь, в которой решения принимает он сам.

• Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи, так как чем больше абитуриент боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые дети получат на тестировании или экзамене, и не критикуйте. Внушайте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением возможностей человека.

• Наблюдайте за самочувствием вашей дочери или вашего сына, стараясь предотвратить переутомление, не допускайте перегрузок, объясните, что обязательно нужно чередовать занятия с отдыхом.

• Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

• Накануне вступительных испытаний обеспечьте вашему ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.