**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ:**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.
* Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.
* Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.
* Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам.
* Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.
* Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзамену. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.
* Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.
* Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзамену.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственной итоговой аттестации. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

***Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:***

* Забыть о прошлых неудачах ребенка.
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

*Существуют слова, которые поддерживают детей, например:*

 «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,

 «Ты делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

***Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:***

* Опираться на сильные стороны ребенка.
* Избегать подчеркивания промахов ребенка.
* Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах.
* Создать 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.