### Рекомендации родителям выпускников:

### как поддержать выпускника в период экзаменов



***Уважаемые родители!***

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзаменов. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка:

* 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 значимыми для себя людей. 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 сможешь 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 знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* Опираться на сильные стороны ребенка;
* Избегать подчеркивания промахов ребенка;
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие 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;
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
* Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* **Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.**