**Уважаемые родители!**

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него.  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».

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. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не являет­ся совершенным измерителем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экза­менов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение роди­телей, и если взрослые в ответственный момент способны справиться со своими эмоциями, то подросток в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они дела­ют хорошо.

Старайтесь повысить уверенность ребенка в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудше­ние состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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 во время подго­товки к экзамену.

Обратите особое внимание на питание ребенка: в период интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансирован ими комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.

Помогите ребенку распределить учебный материал (темы подготовки) по дням.

 Познакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить его смысл и логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не владеет этими приемами, покажите ему, как это делается, не конкретном примере. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

Полезно готовиться к экзамену вдвоем с товарищем, пересказывая друг другу пройденный материал,

 Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сбор пиков тестовых заданий, воспользуйтесь какими либо ИЗ них). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в выполнении тестов, поскольку эта форма существенно тип чается от привычных ему письменных и устных экзаменов,

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться но времени и правильно ого распределять. Тогда у него будет навык концентрироваться на заданиях на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться и восстановить силы.

Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит — перестройка может потребовать боль­ших усилий. Но все же ночью полезнее для здоровья спать. Сон должен быть не менее 8 часов.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Рекомендации по преодолению стресса или Что нужно сейчас вашему ребенку.**

Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на ка­кие обстоятельства (несмотря на то, как он написал трени­ровочный тест, и т. д.).

Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облег­чить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.

Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни про­изошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте на­пряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.

Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об осо­бенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные  моменты. Например:

— Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизнен­ных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицатель­ный или положительный, имеет огромное значение для ста­новления личности человека.

— Ты узнал правила прохождения экзамена, познако­мился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основеи т. п.).

Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

— Ты сможешь справиться с этим заданием.

— Я уверена, ты справишься.

— Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.

**Рекомендации по преодолению стресса или**

**Что нужно сейчас вашему ребенку?**

Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на ка­кие обстоятельства (несмотря на то, как он написал трени­ровочный тест, и т. д.).

Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облег­чить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.

Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни про­изошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте на­пряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.

Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об осо­бенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные  моменты. Например:

— Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизнен­ных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицатель­ный или положительный, имеет огромное значение для ста­новления личности человека.

— Ты узнал правила прохождения экзамена, познако­мился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основе и т. п.).

Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

— Ты сможешь справиться с этим заданием.

— Я уверена, ты справишься.

— Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.

Рекомендации по преодолению стресса или Что нужно сейчас вашему ребенку.

Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на ка­кие обстоятельства (несмотря на то, как он написал трени­ровочный тест, и т. д.).

Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облег­чить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.

Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни про­изошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте на­пряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.

Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об осо­бенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные  моменты. Например:

— Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизнен­ных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицатель­ный или положительный, имеет огромное значение для ста­новления личности человека.

— Ты узнал правила прохождения экзамена, познако­мился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основе и т. п.).

Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

— Ты сможешь справиться с этим заданием.

— Я уверена, ты справишься.

— Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.