**Не повышайте тревожность детей накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования**

**- в любом случае жизнь на этом не останавливается! Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основе, выбор другого учебного заведения ит.д.)**

****

****

**Подготовил:**

**педагог-психолог**

**ПМПК**

**Н.Г. Герасимова**

**Наш адрес:**

**Краснодарский край,**

**г. Новокубанск,**

**ул. Первомайская, 134**

**352240**

**Тел. (886195) 3-17-09**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Центр развития образования» муниципального образования**

**Новокубанский район**

***Рекомендации родителям по преодолению стресса у выпускников***

***или***

***Что нужно сейчас вашему ребенку***

****

**г. Новокубанск 2020-2021**

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ГИА.

**ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЕНКА - ЗНАЧИТ ВЕРИТЬ В НЕГО!**

**Итак, Что нужно сейчас вашему ребенку:**

**Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства**.

**Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, ощущения у ребенка за спиной надежного тыла (что бы с ним не произошло, вы его поймете и поддержите).**



**Похвала, положительная оценка его возможностей.**

**Хвалите ребенка, напоминайте о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облегчить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги. Избегайте подчеркивания промахов ребенка и его прошлых неудач.**

**Уверенность выпускника в своих силах**.

**Опирайтесь на сильные стороны ребенка, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.Помогите выпускнику настроиться на успех, победу, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.**

***Существуют слова, которые поддерживают детей, например:***

**Ты непременно с этим справишься**

**Я в тебя верю**

**У тебя все получится**

**Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями.**

**\*Обсудите будущий экзамен, пусть он поделится тем, что его больше всего волнует. Чего он больше всего 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.**

**- ты приобретаешь опыт. А любой опыт, положительный или отрицательный имеет огромное значение для становления личности человека**

**- экзамен – это один из важных жизненных рубежей**