**Наблюдайте за самочувствием ребёнка**

Никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением, волнением.

**Не критикуйте**

ребёнка после экзамена.

****

**Экзамен - важный этап в жизни, но не последний. Катастрофы не будет, каков бы ни был результат испытаний.**

***И самое главное:***

**дайте твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.**

**Успехов Вам!**

Подготовила:

педагог-психолог

МОБУООШ № 31

имени П.Я. Штанько

станицы Бесскорбной

Грицай С.В.

**Наш адрес:**

Краснодарский край,

Новокубанский район

станица Бесскорбная

ул. Ленина,37

352201

Тел. (886195) 2-31-29

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная**

 **образовательная школа № 31**

**имени П.Я. Штанько**

**станицы Бесскорбной**

**муниципального образования**

**Новокубанский район**

**Психологическая поддержка выпускников**

***(советы родителям)***

****

 **Уважаемые родители!**

  Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения, повышения самооценки.

**Главное в чём нуждаются подростки в период подготовки и сдачи экзаменов - это эмоциональная поддержка родных и близких.**

**Не тревожьтесь сами!**

Ваше состояние передается ребенку. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Вместе определите**

«**Жаворонок»** выпускник или **«сова».** Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.



**Подбадривайте детей**

Обязательно настраивайте детей на успех:***«Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь»*.** Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Постарайтесь внушить ребенку, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

**Повышайте их уверенность в себе**

Так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



**• Не завышайте планку требований к ребенку.**

**• Подчеркивайте все его удачи и достижения.**

• **Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.**

**• Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка.**

**• Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.**

**• В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.**

**Хвалите детей за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.**