



Рекомендации родителям: *Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам.*

Экзамены для учащихся - это всегда стрессовые ситуации.

В этой ситуации выпускник, как никогда, нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям

эффективно поддержать выпускников при подготовке к экзамену и во время его проведения

Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственного экзамена.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности, при поддержке тех, кто значим для тебя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений и усилий.

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического присутствия, выражения лица. Позитивная установка родителей: «Ты можешь это сделать». Научит подростка справляться с различными задачами.

- 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 «заразиться».

- Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.