**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Экзамены для обучающихся – это всегда стрессовые ситуации. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче экзаменов.

Как поддержать выпускника? Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;

- избегать подчеркивания промахов ребенка;

- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;

- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;

- поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:

- помните, что экзамены сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;

- старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь;

- позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

- помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;

- помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

-разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

-помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам.

Дата: 07.12.2017г. Педагог-психолог: Н.В.Плотникова