

## **Уважаемые родители!**

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что ваши дети сдают государственные экзамены! Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

*В экзаменационную пору основной вашей задачей является - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.*

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.

*Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью. И полноценный сон.*

Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, *но и свои эмоциональные «всплески»*. Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее - забыть о прошлых неудачах ребенка, помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей, помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

*Постарайтесь быть терпимыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье.* Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду рукой разведу!»

**ПОМНИТЕ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ – СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ РЕБЕНКА. ТОЛЬКО ТОГДА МОЖНО БУДЕТ ПОЛНОЦЕННО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**