**Чем могут помочь родители своим выпускникам?**

**Рекомендации педагога - психолога**

Уважаемые родители, сейчас наступает самый волнительный период, когда беспокоятся не только дети, но и Вы родители!

Родители должны быть позитивно настроить, поддержать, и быть примером спокойствия для своих детей!

Поддерживать ребёнка - значит верить в него! Поддержка основана на вере в прирожденную способность, личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку своё удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь- научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

***Чтобы показать веру в ребёнка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:***

1. Забыть о прошлых неудачах ребёнка;
2. Помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справиться с данной задачей;
3. Помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

- «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо;

- «Ты знаешь это очень хорошо»;

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

***Чтобы поддержать ребёнка, необходимо:***

- Опираться на сильные стороны ребёнка;

- Избегать подчёркивания промахов ребёнка;

- Проявлять веру в ребёнка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;

- Будьте одновременно тверды и добры, но не вступайте в роли судьи;

- Поддерживайте своего ребёнка, демонстрируйте, что понимаете его переживания

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль о том, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте возможность ребёнка накануне экзаменов- это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребёнка, связанное с переутомлением.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Грунтовая К. <https://psy-kristina.ru/>