Памятка для родителей

**Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам!**

1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах! Если подросток

хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте

открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение

чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например,

со страхом).

2. Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю»,

«Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате

экзамена».

3. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя

гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку,

что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.

4. Будьте примером. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения

какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время

и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.

5. Организуйте комфортную учебную среду. Позаботьтесь о режиме сна, питания,

о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение,

которое он выбрал для поступления.

6. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще

не получены. Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно;

переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове

вопросы экзамена и свои ответы на них. Верьте в своих детей! Любите искренне,

поддерживайте, и все будет хорошо!