

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Трудности возрастают по мере приближения к цели.
Но пусть каждый совершает свой путь,
подобно звездам, спокойно, не торопясь,
но беспрерывно стремясь к намеченной цели.*

И. Гёте

*Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать.
М. Монтень*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ – ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ В СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА!

Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах своего ребенка для укрепления его самооценки, помогает поверить в свои силы.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

«Зная тебя, я уверен, что ты все напишешь хорошо»

Чтобы поддержать ребенка необходимо:

- ✓ опираться на сильные стороны;
- ✓ избегать подчеркивать промахи;
- ✓ будьте одновременно тверды и добры, не выступайте в роли судьи;
- ✓ создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
- ✓ поддерживая ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания и серьезно относитесь к его трудностям;
- ✓ подчеркивайте, что все трудности преодолимы.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ

Когда мы запугиваем ребенка, постоянно напоминаем ему о предстоящем испытании, мы теряем связь с ним. Все любят своих детей и хотят как лучше. Взрослым важно создать условия для комфортной подготовки к экзаменам, **не мешать, не критиковать, не распространять панику.**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

ПОДГОТОВИТЬСЯ МОРАЛЬНО

Чем безразличнее подросток выглядит, тем тревожнее ему может быть внутри. У таких детей, как правило, намного больше страхов, тревог, неуверенности. Если родители хотят помочь ребёнку морально подготовиться к сдаче экзамена, но не знают, как это сделать, то начать лучше со слов поддержки: «У тебя всё получится, ты хорошо подготовился, как бы ты ни сдал экзамен, жизнь на этом не заканчивается, мы в любом случае вместе найдем правильное решение».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ

Сохраняйте дома спокойную и комфортную обстановку. Не стоит лезть с расспросами и указаниями к ребенку, пусть тон общения будет дружественным, а темы общими. Говорить можно о чем угодно! Главный закон – чувствовать комфорт при общении.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ И СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ!