

# **Рекомендации родителям**

## **по психологической поддержке выпускников**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче экзамена!

Подготовка к сдаче итоговых испытаний для детей является достаточно напряженным и тревожным периодом. В это время ребенок может стать заложником физического и психологического напряжения, что может существенно снизить его работоспособность, и как следствие, итоговые результаты.

### **Как поддержать выпускника?**

Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.

Не нагружайте ребенка своими ожиданиями.

Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Говорите, что любите его.

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

### **Волшебные фразы, которые подбодрят ребенка перед экзаменом:**

**Ты – это не оценка на экзамене.**

**Мы любим и будем любить тебя вне зависимости от твоих оценок.**

**Люди не могут быть одинаковыми.**

**Победа – это не всегда быть лучшим.**

**Счастье не определяется оценками.**

**В это время детям, как никогда, нужна поддержка и помощь самых близких людей — родителей.**