

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче государственной итоговой аттестации. Как поддержать выпускника?

Дорогие мамы и папы! Прежде всего **оградите вашего ребенка от своих переживаний**. Детям всегда передается ваше волнение. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно, и ненавязчиво предлагает свою помощь.

**Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня** при подготовке к ГИА. Через каждые 50 минут подготовки нужно делать 10-минутный перерыв для релаксации или гимнастики. Также обязательно соблюдать режим сна и бодрствования, оставлять время для общения и прогулок с друзьями, питаться регулярно и правильно, пить больше простой чистой воды. Все это моменты саморегуляции.

**Помогите в рациональном распределении предметной подготовки по темам.** В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо. Нельзя употреблять фразы с частицей «не»: «не бойся», «ничего страшного не произойдет». Если хотите создать положительный настрой, **используйте положительные установки**: «у тебя все получится», «все будет хорошо», «ты занимался весь год», «хорошо подготовлен», «абсолютно готов к экзамену».

Нельзя манипулировать ребенком, обещать что-то взамен нужного количества набранных баллов, угрожать. Все это может привести к эмоциональным срывам.

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.** Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.**
- 2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.**
- 3. Проявлять уверенность в его силах.**
- 4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения.**
- 5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.**
- 6. Демонстрировать, что понимаете его переживания.**