

**Рекомендации родителям**

**Как помочь подростку 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 понадобиться поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».

**3. Будьте реалистами в том, каких результатов вы ожидаете от своего ребенка.** Не завышайте планку требований. Подчеркивайте все его удачи и достижения и не топчитесь на возможных провалах. Заряжайте своего ребёнка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.

**4. 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.

**5. 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.

**6. Организуйте комфортную учебную среду.** Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.

**7.** Ни в коем случае **не сравнивайте его результаты с успехами родственников и друзей**. Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как если бы это был вопрос «быть или не быть?» Не драматизируйте само событие экзаменационного периода. Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.

**8. 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!*

Педагог-психолог Мочалова А.С.