**Советы психолога родителям выпускников**

 Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.

 В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного со сдачей экзаменов. Такая среда создается следующими приемами:

* Более частый контакт родителей с ребенком - в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
* Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня - вечерами за чаем попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.
* Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях, и об опыте их успешного преодоления.
* Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором.
* Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.
* Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзамена и заполнения бланков, особенностями проведения поможет разрешить эту ситуацию.
* Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
* В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания

**Желаем успехов!**