

**Рекомендации психолога родителям учащихся 9 и 11 кл.
«Психологическая поддержка ребенка перед экзаменами»**

1. Перерывы на отдых (45 мин. работа – 15 перерыв). Не требуйте от ребенка готовиться с утра до вечера;
2. Для ребенка важны: поощрение, поддержка, реальная помощь, спокойствие взрослых;
3. Не запугивайте ребенка, не торопите его криком. Это не мотивирует. Совсем.;
4. Демонстрируйте свою веру в его успех и возможности. Настраивайте ребенка на успех;
5. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий;
6. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка;
7. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться;
8. Не критикуйте ребенка после экзамена. Поверьте, он приложил все свои усилия.

Помните: ваш ребенок должен быть уверен в том, что его результаты не повлияют на ваше отношение к нему. Всегда и при любых обстоятельствах демонстрируйте ребенку поддержку, принятие и любовь, независимо от уровня его успехов в учебной деятельности. Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.