Экзамены: памятка для родителей.

Как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам?

1. **Будьте с ребёнком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах!**

Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребёнку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).

1. **Поддерживайте во всём.**

Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобиться поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».

1. **Отделяйте личность ребёнка от результатов экзамена.**

Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребёнку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.

1. **Будьте примером.**

Поделитесь с ребёнком 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.

1. **Организуйте комфортную учебную среду.**

Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребёнку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.

1. **Поддержите ребёнка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты ещё 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 всё будет хорошо!