**Памятка для родителей «Как поддержать выпускника?»**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ЕГЭ. Как же поддержать выпускника? Существуют ложные способы, так типичными для родителей способами является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

**Поддерживать ребенка –** значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную 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». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее: \* забыть о прошлых неудачах ребенка;\* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справиться с данной задачей;\* помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. \*Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия.

**Помните основные принципы психологической поддержки, особенно важной в период подготовки к экзамену:**

Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением, состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах).

Позаботьтесь, чтобы дома было что-то вкусненькое, что любит ваш ребенок, это будет снижать его эмоциональное напряжение (при этом не злоупотребляйте сладостями и мучным).

Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, давайте ему понять, что оберегаете его.

Выражайте ему готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.

Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно. Расскажите, что вы испытывали перед экзаменами.

Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.

Сами постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.

**И помните: самое главное снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

****

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ.**

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику  в развитии позитивного представления о себе путём внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

**Помните,** что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищённости, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребёнку в подготовке и сдаче экзаменов, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребёнок.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребёнка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребёнка приёмам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребёнку на экзамене.

Очень важна ваша **психологическая поддержка** выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить  напряжённое состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя её. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребёнку возникшую ситуацию.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребёнка, например, скажите: "Это для меня не так важно, как здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!".

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые проблемы. Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: "Я должен",  "Я могу". Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

**Успехов вам в достижении желанных целей!**