

## ПАМЯТКА

### «Советы психолога родителям выпускников»

1. Родители помните, что сдача экзаменов это один из этапов жизненного пути вашего ребёнка. Формируйте у него адекватное отношение к данной ситуации;
2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки учащихся;
3. Помогите выпускнику правильно поставить цель, которая ему по силам. Люди, настроенные на успех, добиваются гораздо большего, чем те, кто старается избежать неудач;
4. В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребёнка и... не мешать ему;
5. Поощрение поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением;
6. Не запугивайте ребёнка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов, т. к. это не повышает мотивацию, а создаёт эмоциональные барьеры и повышает напряжённость, которые ученик не может преодолеть;
7. Независимо от результата экзамена часто и щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый любимый (ая), что у него (у неё) всё в жизни получится!

Вера в успех, уверенность в своём ребёнке даст ему силы преодолеть трудности;

8. **Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены, ведь они подготовлены на основе школьной программы.**

Если выпускник ответственно готовится к экзаменам, он обязательно их сдаст!

