**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Памятка для родителей**

**Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, опреде-**

**ляющих успешность вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?**

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки.

Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются 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 справится 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 делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений,

совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

-опираться на сильные стороны ребенка;

-избегать подчеркивания промахов ребенка;

-проявлять веру в ребенка, понимание его проблем,

-уверенность в его силах;

-создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

-быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;

-поддерживать своего ребенка;

-демонстрировать, что понимаете его переживания.

Предлагаем вам, уважаемые родители, рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед вами: помните, что ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

Помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам.

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.