**Рекомендации для родителей**

Любой экзамен, проверка знаний – серьезное испытание для вашего ребенка.

**В этот сложный для Вашего ребёнка вы должны оказать ему психологическую поддержку:**

***Психологическая поддержка*** – это процесс:

* в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;

Для того, чтобы поддержать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитиве. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности.

**Итак:**

* постарайтесь не вспоминать о прошлых неудачах ребёнка;
* помогайте ребёнку обрести уверенность в том, что он справится ;
* создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения;
* **старайтесь оставаться в спокойной, взвешенной позиции взрослого**, который видит, в чём ребёнку сейчас трудно и ненавязчиво предлагает свою помощь;
* не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, **и не критикуйте после экзамена,** внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей;
* **помните, что итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится;**
* **не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов** – это может отрицательно сказаться на результате тестирования; ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться»;
* принимайте индивидуальность ребенка, **демонстрируйте оптимизм**.
* и самое главное: **верьте в своего ребёнка, поддерживайте его, демонстрируйте, что Вы понимаете его переживания**.