

**Памятка для родителей.**  
**Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам**

1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах!
2. Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзаменационного периода, будьте открыты и поддержите его.
3. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает с ними справляться (например, со страхом).
4. Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».
5. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.
6. Будьте примером. Поделитесь с ребенком 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.
7. Организуйте комфортную учебную среду. Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.
8. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще 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.
9. Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!