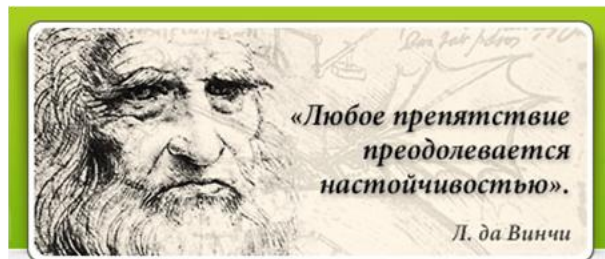


**«Экзамены грядут,
и протестует душа...»
(советы родителям)**

В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания.



Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций, быть ответственным, сильным, активным и в то же время тонким и чутким. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения, поощрения его деятельности. Создания благоприятной атмосферы доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзаменам вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Выпускнику будет важна ваша психологическая поддержка, если он недостаточно хорошо сдаст ЕГЭ и не поступит в ВУЗ. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь принять сами и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Постарайтесь научиться сами, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Жизни без проблем не бывает. Решив одну проблему, человек сталкивается с другой. Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка. Например, скажите: **«Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!»**

Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я знаю», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия самоориентацией на достижение позитивного результата.

Успехов вам в достижении желанной цели!