



**Советы родителям**  
**"Как психологически помочь и поддержать ребенка перед экзаменами"**

*Уважаемые родители!*

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо - верить в него:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения.

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.