

**Психологическая подготовка к
экзаменам: чем психолог может
помочь выпускнику и родителю?**



**Поддерживать ребенка —
значит верить в него**

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен:

- 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.

Волшебные слова:

*«Зная тебя, я уверен, что ты
все сделаешь хорошо»,*

*«Ты знаешь это очень
хорошо».*

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 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, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его

- **Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.**

- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.**

- 
- **Наблюдайте за
самочувствием ребенка**

- 
- **Контролируйте режим
ПОДГОТОВКИ**

- 
- **Обратите внимание на питание ребенка**



**Спасибо за
внимание!**