

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕВЯТИКЛАССНИКОВ**

### ***Уважаемые родители!***

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать ребенка родителям?

**Поддерживать ребенка - значит верить в него, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать".**

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **"Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься", "Ты знаешь это очень хорошо"**.

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

### **Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания. Будьте внимательны к ребенку. Хорошо помогает снять тревожность тактильный и зрительный контакт: объятия, поглаживания, похлопывания по плечу, ласковый взгляд.
- Не заикливаться на количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критиковать ребенка после экзамена. Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Успокоиться. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Помогать планировать свои дела на день, на неделю. Подросткам еще трудно расставлять приоритеты.
- Ознакомить ребенка с известными вам приемами повторения. Не имеет смысла зубрить весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схемы и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
- Подготовить различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Это придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Главный урок, который нам преподносит экзамен - верить в себя, не падать духом при неудаче, а найти в себе силы идти к своей цели.

**И помните:** самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

***Удачи Вам и Вашим детям!***

*Педагог-психолог школы*