**Рекомендации родителям выпускника**:

(составлено педагогом-психологом Е.А.Болдыревой)

1. Напоминайте себе: свои экзамены я уже сдал/сдала. Помните, ваша задача – облегчить ребенку этот период (готовить ему, взять на себя временно какие-то заботы, уменьшить обычные требования). И важно – обсудить с ребенком то, в чем вы могли бы облегчить его жизнь в период подготовки к экзаменам. Спросите его: Как тебе помочь. Предложите свои варианты.
2. Разговаривайте в семье на разные темы, не связанные с экзаменами. Пусть у ребенка сохраняется ощущение, что жизнь после экзаменов есть. Не обсуждайте экзамены ребенка с родственниками, соседями, тем более в его присутствии. Попросите их быть тактичными к вашему ребенку в этот период.
3. Следите за своим состоянием, настроением. Ваше спокойное уверенное расслабленное лицо с дружелюбным взглядом – одна из лучших поддержек. Даже без слов. Релаксируйте, если чувствуете тревожность.
4. На этот период постарайтесь ребенка оградить от стрессовых новостей, психологического давления со стороны окружающих.
5. Интересуйтесь мнением ребенка. Разговаривайте с ним. Приведу пример: анти поддержки и поддержки.

Ребенок: я не хочу готовиться к экзаменам, я устал.

- антиподдержка: Родитель: ну ты что, надо, а то не сдашь, а кто тебе подсказывать будет!

- поддержка: Я понимаю, как неохота садиться за учебники. Хочется гулять с друзьями. Было бы здорово, если бы этих экзаменов не было.

1. Убрать из разговоров фразы: готовься, ты же хочешь хорошо сдать, это твое будущее!
2. Исключите нотации. Если ребенок не готовиться, то скажите коротко: Вижу, не готовишься. Могу чем-то помочь? Чем?
3. Будьте опорой ребенку. Его и так эмоционально штормит. Если еще будет и вас штормить, то помощи ребенку не будет. Ему нужен в пределах видимости надежный берег. Будьте им!
4. Освойте сами и научите ребенка простым способам снять волнение:

- подышать несколько раз в пакет или ладошки. Более высокое содержание СО2 снизит возбуждение нервной системы

- сделать обычный вдох, задержать дыхание на секунду, выдохнуть более медленно через рот трубочкой, задержать дыхание на 1 секунду. Так – несколько раз.

- сказать себе СТОП. Досчитать медленно до 10. При этом представлять, чтобы вы каждую цифру рисуете. После сказать себе: Хорошо.

10. Научите ребенка, что просить помощи – это нормально.