

## Перед экзаменами

---

Заканчивается учебный год. Многие с нетерпением ожидают лета, предвкушая беззаботные теплые деньки, отдых и развлечения. Однако, наступает, пожалуй, самая напряженная пора: впереди экзамены. Уважаемые родители, вы можете помочь вашему ребенку, оказав ему психологическую поддержку.

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, который:

- помогает ему поверить в себя и свои способности;
- помогает избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

Что же конкретно нужно делать?

- Опирайтесь на сильные стороны Вашего ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов.
- Показывать, что вы удовлетворены им, его поведением.
- Демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Уметь помочь ему разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
  - Проводить с ним больше времени.
  - Позволить ему самому решать проблемы там, где это возможно.
  - Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
  - Принимать индивидуальность ребенка.
  - Проявлять веру в ребенка.
  - Демонстрировать оптимизм.

Как можно чаще используйте в общении со своим ребенком

### **слова поддержки:**

- Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

И полностью исключите **слова, вызывающие разочарование:**

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы это сделать гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализовать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Помочь ребенку - в ваших силах. Успехов вам, уважаемые родители!