**Педагог-психолог Игнатьева н.А.**

**Психологические рекомендации родителям**

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?   
 Поддерживать  ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную  способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

•  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.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий.

***Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:***• опираться 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   
•  будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи   
•  поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.   
Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.