

**1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте».**

**Говорите о чувствах!**

Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).

**2. Поддерживайте во всем.**

Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».

**3. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена.**

Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.

**4. Будьте примером.**

Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.



**5. Организуйте комфортную учебную среду.** Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.

**6. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены.** Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них.

**Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!**



**Памятка для родителей**  
**Как помочь ребенку**  
**подготовиться к**  
**экзаменам**