**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

**Семейная психотерапия.**

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

**Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …».

*Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих.* *Это проверка на право чувствовать себя* *человеком.*

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки.

 Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов.

Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем  
(во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).

*Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций*, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").