

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКА

- **Контролируйте эмоции** и поддерживайте собственное душевное равновесие (только спокойный родитель способен рассеять волнение и вселить уверенность в ребенка). Обсуждайте свои страхи с другими – взрослыми, но не при детях. Уделите время тому, что успокаивает, — будь то вязание или езда на велосипеде.
- **Составьте четкий план действий**, связанный с итоговым экзаменом и поступлением в профессиональное учебное заведение (оформленный на листе и зафиксированный на стене план будет напоминать о направлении движения и таким образом снизит тревогу от неопределенности). Помогайте ребенку следовать этому плану.
- **Организируйте режим дня** подростка, в котором бы сбалансированно чередовались 8-ми часовой ночной сон, подготовка к экзамену и отдых, в том числе, на свежем воздухе (режим является профилактикой физической и эмоциональной усталости, тревожности и стресса).
- **Формулируйте объективные ожидания** от ребенка, чтобы избежать разочарований, стрессов в будущем. Так, если подросток с неохотой делает бутерброд, нецелесообразно надеяться на то, что он реализует себя в сфере кулинарии. Если ребенок пропустил много уроков в последний учебный год, вряд ли он получит отметку «отлично» на выпускном экзамене.
- **Станьте активным слушателем** и давайте ребенку возможность выговориться, рассказать вам – родителям о своих страхах и опасениях в связи с грядущими переменами в жизни. Не обесценивайте чувств подростка. Не пресекайте его душевные волнения фразами, типа: «Что ты переживаешь? Да все будет ОК!», «У меня сейчас есть дела поважнее твоих. А ты справишься сам».
- **Вселяйте в ребенка уверенность** в том, что вы поддержите его в любом случае, даже в ситуации неуспеха (для этого заранее составьте совместно с сыном, дочерью план В – запасной вариант, если вдруг первоначальный план не получится реализовать).
- **Культивируйте занятия спортом**, прогулки на свежем воздухе - это снизит уровень психоэмоционального и умственного напряжения у вас и вашего чада.
- **Создайте дома спокойную обстановку**, минимизируйте семейные конфликты.
- **Не читайте нравоучений**. Не обвиняйте подростка в том, что он мало готовился в течение учебного года. Продумайте совместно с сыном, дочерью план, как прямо сейчас можно максимально исправить ситуацию.
- **Обратитесь к психологу** за профессиональными рекомендациями (по снижению тревожности, организации режима и профессионального самоопределения подростка, другим актуальным вопросам).
- **Освободите**, по возможности, ребенка на период экзаменов **от домашней работы**.
- **ГЛАВНОЕ** - напоминайте ребенку, о том, что вы его любите!

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Помните, что счастливыми становятся не те, кто успешно сдали все экзамены, а психически и физически здоровые люди.

