

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию

Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые **рекомендации**, которые позволят **успешно справиться с задачей**, стоящей перед вами:

- © помните, что ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому **оградите его от своих переживаний**. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- © старайтесь оставаться в **спокойной и взвешенной позиции взрослого**, который видит, в чем состоят трудности ребенка и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- © разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим и **ободряющим тоном**;
- © позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался **разумного распорядка дня** при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для *отдыха, сна, встреч с друзьями* и т.п.
- © помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а **длительный процесс**, который ребенок должен выдержать и приобрести важные **навыки самоорганизации и самообучения**;
- © помогите вашему ребенку в **рациональном распределении** предметной подготовки по темам;
- © **расспросите**, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости **совместно скорректируйте** его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- © помните, что **полноценное питание** особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.;
- © проявляйте веру в ребенка, понимание его проблем, **уверенность в его силах**.

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.

Чтобы **поддержать ребенка**, родителям необходимо

- ☞ опираться на **сильные стороны** ребенка;
- ☞ **избегать подчеркивания промахов** ребенка;
- ☞ проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- ☞ создать дома **обстановку дружелюбия и уважения**, уметь и хотеть продемонстрировать **любовь** и уважение к ребенку;
- ☞ быть одновременно **твердым и добрым**, но не выступать в роли судьи;
- ☞ поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

