

## Памятка для родителей «Как настроить подростка на экзамен»

**1. Моделируйте успех, а не провал.** «Ты не сдашь!» – эту фразу произносят и родители, и учителя, искренне надеясь, что такой подход замотивирует детей на усердную подготовку. На практике же эффект часто бывает обратным. Это не только создает постоянное напряжение, но и «разрешает» ученику готовиться спустя рукава – ведь все равно впереди ждет неудача. Если какой-то предмет не давался ребенку изначально, подумайте вместе, стоит ли связывать с ним будущую профессию. Если же поставленная цель сомнений не вызывает, смоделируйте образ будущего успеха. А потом пусть выпускник почаще представляет его во всех подробностях. Когда страх пропадает, мысли становятся яснее, а правильные ответы быстрее приходят в голову человека, уверенного в себе.

**2. Создайте доброжелательную атмосферу.** Создайте благоприятную психологическую среду, которая поможет подростку преодолеть предэкзаменационный стресс. Дайте ему почувствовать, что он ценен вне зависимости от результатов предстоящих экзаменов. Говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), что все у него (нее) в жизни получится! Проявляйте веру в успех выпускника, подчеркивайте его (ее) сильные стороны: хорошую память, интеллект, умение сосредоточиться или творчески подойти к решению сложных задач.

**3. Соблюдайте баланс сил.** Родители считают, что чем интенсивнее занятия – с репетиторами, на подготовительных курсах, самостоятельные – тем лучше ребенок подготовится к экзаменам, тем больше вероятность успеха. Однако это не так. Подросток может «перегореть». После интенсивного года к началу экзаменов у него может не остаться эмоциональных сил, чтобы блестяще сдать предметы. Не забывайте, что ребенку нужно периодически переключаться. Постарайтесь хотя бы раз в неделю найти возможность для совместной поездки или похода в кино.

**4. Заранее продумайте запасные варианты.** Если вы заблаговременно продумаете отходные пути, это позволит снизить нервное напряжение и исключить вероятность провала, когда вуз был выбран один и поступить в него не удалось. Обговорите с подростком, что можно предпринять, если он все же не пройдет по конкурсу: платное отделение, список «запасных» (менее приоритетных) вузов или стоит подождать еще год ради поступления в университет мечты.

Не внушайте ребенку, что ЕГЭ – это событие, от которого зависит вся дальнейшая жизнь, а количество набранных баллов – показатель его возможностей. Есть разные пути найти себя и достичь успеха.