

УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- 1. Всегда подбадривайте подростка! Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!»**
- 2. Позволяйте исследовать. Подростки, да и взрослые тоже, восхищаются теми, кто стремится познать новое, преодолеть преграды, и идут по их стопам. Но, как часто мы учим наших детей не рисковать!**
- 3. Настраивайтесь на успех. Внушайте своему ребенку, чтобы он думал не о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, кто пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь.**
- 4. Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими от жизни они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать.**
- 5. Станьте организатором компании. Поощряйте выступления ребенка в классе. Умение говорить перед аудиторией без стеснения – одно из главных качеств уверенного человека. Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступать перед классом. Подскажите ему. Как нужно говорить, чтобы речь звучала выразительнее.**

**Родители должны привить ребенку три качества: уважение, находчивость, ответственность. Роль вождя достается тем, кто старается понять и выполнить правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).**

## Рекомендации родителям по психологической подготовке к единому государственному экзамену.

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Подбадривайте ребёнка, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.