***Памятка для родителей***

**Как поддержать неуверенного ребенка в период подготовки к экзаменам**

* Создайте в доме обстановку дружелюбия и уважения, не забывайте показывать свою любовь к ребенку. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
* Проявляйте веру в своего ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах. Не забывайте поддерживать его положительными установками: «Я верю в то, что у тебя все получится»; «Ты обязательно справишься с выполнением заданий»; «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
* Подбадривайте и хвалите своего ребенка за то, что он делает хорошо: «Тебе это особенно хорошо удалось сделать»; «Ты знаешь этот материал очень хорошо». Это повысит уверенность вашего ребенка в себе, так как, чем больше он боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибки.
* Избегайте постоянной критики и замечаний. Это может подорвать веру ребенка в свои силы и способности, может усилить его сомнения в своих знаниях.
* Не злоупотребляйте словесными способами воздействия, наставлениями, например такими как: «Не торопись с ответом», «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Такие установки усиливают тревогу и сомнения неуверенного т в себе ребенка.
* Напоминайте ребенку о том, что всегда есть альтернатива, если он сомневается с чего начать выполнять задание. Предложите ему просмотреть весь материал и начать с простых заданий. Скажите, что если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, то можно пропустить задание и вернуться к нему позже.
* Избегайте тотального контроля, будьте демократичны по отношению к своему ребенку, побуждайте и учите его принимать самостоятельные решения, выражая при этом поддержку. Внушайте уверенность ребенку в том, что он способен к самостоятельной работе: «Только тебе я могу доверить…»
* Научитесь сдерживать свое волнение, чтобы оно не передалось вашему ребенку накануне экзаменов.