***Памятка для родителей***

***«Как поддержать выпускника?»***

*Уважаемые родители!*

Очень важно в период подготовки и сдачи экзаменов оказывать помощь и поддержку своему ребенку. Что для этого нужно, нам, взрослым?

Поддерживать своими словами и поведением, помочь в организации занятий, обеспечить удобное место, купить необходимую литературу, выслушать выученные темы.

Если ребенок неуверенный, нужно создавать ситуацию успеха, снижать значимость экзамена, поддерживать его выбор и решение.

Если ребенок гиперответственный, нужно помочь осознать разницу между достаточным и превосходным, скорректировать его ожидания.

Кроме этого ваш ребенок должен чувствовать и видеть:

✓ Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

✓ Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию),отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

✓ Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью;

члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

✓ Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

✓ Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость,приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

✓ Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

✓ Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

✓ Сотрудничество с образовательными организациями. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно

скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом и т.д.

✓ Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

Если у выпускника возникли трудности, Вы всегда можете получить необходимую консультацию психолога в школе или позвонив по телефонам:

**(4725) 32-27-30** - «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**8-800-2000-122 детский телефон доверия**