**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **«Важность поддержки родителей и близких во время экзаменационного периода в жизни ребенка»**

**РЕБЁНОК БОЛЬШЕ ВСЕГО НУЖДАЕТСЯ В ВАШЕЙ ЛЮБВИ**

**КАК РАЗ ТОГДА, КОГДА ОН МЕНЬШЕ ВСЕГО ЕЁ ЗАСЛУЖИВАЕТ.**

**ЭРМА БОМБЕК**

Каждый из родителей, при воспитании своего ребенка, сталкивается с затруднительной ситуацией, связанной с какой-либо нехорошей привычкой ребенка. И преодолеть это привычными методами не всегда получается. В связи с чем, хотим Вам, уважаемые родители, предложить небольшую помощь в виде «Шпаргалки для родителей»

**Принципы борьбы со стрессом**

* Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие. Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.
* Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
* Если ребёнок живёт во вражде, то он учится быть агрессивным.
* Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
* Если ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других.

**Заповеди мудрого родителя**

Ребенка нужно не просто любить (этого мало!). Его нужно уважать и видеть в нем личность! Не забывайте также о том, что воспитание - процесс «долгоиграющий», а значит, и мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш по каким-то причинам не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте о том, что вы можете сделать для того, чтобы ситуация со временем изменилась.

*1. Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого.*

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это неспособны. Никогда не говорите фраз вроде: «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты тюфяк - тюфяком» и т. д. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

*2. Перестаньте шантажировать.*

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тут лежу, болею, а ты...», «Я тебя растила, а ты...» и т. п. Это, граждане родители, на языке уголовного кодекса называется «шантаж». Самая" нечестная из всех попыток устыдить и самая неэффективная.

*3. Не сравнивайте* своего ребенка с другими детьми, не упрекайте его в том, что он чего-то не достигает

*4. Не выясняйте отношения* с ребенком при свидетелях.  Лучше обсудите проблему дома, выясните причину

**Полезные советы для родителей во время экзаменационной сессии**

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

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате экзамена. Ребенок 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.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

*Уважаемые родители, физическое и психологическое здоровье ребенка – это залог его счастливого будущего.*

**С уважением, психологическая служба ВКГК имени Абая**