**Уважаемые родители выпускников!**

Период подготовки и прохождения выпускных экзаменов всегда непростое время не только для самого выпускника, но и для всей семьи. Тревога родителей очень понятна, ведь от результатов ЕГЭ во многом будет зависеть дальнейшая жизнь ребенка, а именно, сможет ли он поступить в ВУЗ, и если сможет, то в какой. Конечно, все родители желают самого лучшего для своих детей и стараются помочь им как могут. Но не всегда вмешательство близких помогает выпускнику преодолеть стресс и подготовится наилучшим образом. Что же конкретно можно сделать, чтобы помочь своему ребенку справиться с этим испытанием успешно?

**Прежде всего, эмоционально поддержать своего ребенка дома.**

Для того чтобы ребенок мог спокойно готовиться и сдавать экзамены, важно создавать ему эмоциональный комфорт. Бывает такое, что из-за неблагоприятной атмосферы дома выпускнику не хочется возвращаться туда после школы. Эта атмосфера складывается из  нашего стиля общения с ним, таких фраз, например, как: «Ты, бездарь, ничего не учишь! Слесарем и то не возьмут!», «Опять ничего не делаешь, лентяй!» «О чем ты только думаешь!?». Отсутствие похвалы, веры в успех приводит к нежеланию ребенка находиться дома.

Он уходит гулять, меньше времени посвящает учебе, в том числе и подготовке к экзаменам. И родителю приходиться усиливать воспитательное воздействие на ребенка уже такими словами как: «Ты ничего не делаешь, ты не сдашь», «Никогда не будет от тебя толку», «Никуда не поступишь». Что в конечном итоге формирует установку на неуспех. Потому что, человек начинает верить в эти слова, подсознательно начинает готовиться к самому худшему, к тому, что он не сдаст экзамен и никуда не сможет поступить. Хотя изначально родитель действовал из благих побуждений, хотел стимулировать ребенка к занятиям.

Как же правильно выстроить диалог с ребенком? Как создать благоприятную атмосферу дома? Как его правильно мотивировать?

Одна из важных составляющих – **формулировка фраз в позитивном ключе**. Многие из тех фраз, которые мы привели в примере можно переформулировать и выразить с позитивным посылом. Например, вместо «Ты ничего не делаешь, ты не сдашь», можно сказать «Если ты будешь много заниматься, ты обязательно сдашь!». Смысл тот же, но такими словами мы фокусируем внимание не на ситуации неуспеха, а конкретно на том, что нужно сделать для достижения успеха. Такие обращения действительно мотивируют: когда ребенок часто слышит о том, что нужно сделать для того, чтобы хорошо сдать экзамен, у него формируется образ успеха и конкретного пути его достижения.

Многие подростки на консультациях у психолога, посвященных психологической подготовке к ЕГЭ, часто отмечают, что им очень не хватает поддержки родителей, их веры в успех детей. Даже если при этом ребенок учится на тройки, ему хочется, чтобы родители верили, что он способен на большее. Поэтому так важно говорить ребенку: «Я в тебя верю», «У тебя все получится» и т.п.

Бывает, что мы забываем похвалить лишний раз ребенка за его успехи, а вот на промахи и неудачи мы обращаем очень много внимания. Но для любого ребенка, даже, казалось бы такого взрослого как выпускник школы, очень важна похвала родителей: «Третья пятёрка за неделю, горжусь тобой!». Очень хорошо, если **Вы сможете вспомнить какие-то конкретные успехи ребенка**, когда ему было сложно, но он справился: «Ты так хорошо написал контрольный тест по физике, а ведь пропустил большую часть занятий по этой теме. Но ты смог хорошо позаниматься сам и прекрасно справился». Так ребенок будет знать, что вы помните его достижения и цените успехи.

Хотелось бы обратить внимание на то, как мы встречаем ребенка, когда он возвращается домой, что первое спрашиваем, о чём говорим с ним. Если ребенок видит только интерес к его оценкам, школьным успехам и неуспехам, он может закрыться, считать, что он как личность не интересен дома. А на фразы: «Как дела в школе? Что получил?» отвечать достаточно сухо: «Всё нормально». Но наш мир и мир ребенка не сконцентрирован только лишь на учёбе. Важно проявлять неподдельный интерес к тому, чем ещё увлечён ваш ребенок: **узнайте о его мечтах, планах, расскажите о своих**.

И пусть этот непростой период в жизни, период подготовки к ЕГЭ, станет для вашей семьи ещё одной возможность стать ближе, укрепить свои отношения, создать дома благоприятную атмосферу, которая в том числе станет хорошей средой для успешной подготовки к этому серьёзному испытанию!