

## Уважаемые родители!

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

Уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди.

Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

*Простейший пример:* накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче!

*Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.*

Что бы этого избежать, **ВАМ РОДИТЕЛИ**, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

**Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим**, не зависимо от жизненных ситуаций, **говорите о своих чувствах**, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.

### ***Уважаемые родители!***

Благодаря нашим с вами совместным усилиям, выпускники смогут преодолеть проверку знаний без лишних волнений и эмоциональных напряжений!!!

педагог – психолог МБОУ «Вязовская СШ»  
Бочкова Л.Ю.