

**Родители играют ключевую роль в поддержке ребёнка во время подготовки к итоговой аттестации за 9 класс. Вот несколько психологических советов, как помочь своему школьнику пережить этот период без лишнего стресса:**

### **1. Создайте комфортную атмосферу**

Не давите – фразы вроде «Ты должен сдать на отлично!» только усиливают тревогу. Поддерживайте – говорите: «Мы верим в тебя», «Какой бы результат ни был, мы на твоей стороне».

Избегайте сравнений – «А вот Петя уже всё выучил...» – такие слова демотивируют.

### **2. Помогите организовать подготовку**

Обсудите расписание– помогите разбить материал на части, но не контролируйте каждый шаг.

Следите за режимом – ребёнок должен выспаться (минимум 8 часов) и делать перерывы.

Предложите полезные ресурсы– онлайн-тесты, видеоразборы, консультации с учителями.

### **3. Снижайте уровень тревожности**

Не транслируйте свою нервозность – дети чувствуют родительское беспокойство.

Научите техникам релаксации– глубокое дыхание, короткие медитации, прогулки.

Напоминайте, что экзамен – не катастрофа – даже если что-то пойдёт не так, всегда есть варианты.

### **4. Контролируйте физическое состояние**

Питание – меньше фастфуда и сладкого, больше белка, овощей, фруктов.

Движение– прогулки или спорт помогают снять напряжение.

Отдых– следите, чтобы ребёнок не сидел за учебниками круглосуточно.

### **5. Будьте на связи с учителями**

- Узнайте о слабых местах в подготовке.

- Если ребёнок сильно переживает, можно обсудить с психологом или классным руководителем.

### **6. В день экзамена**

Не нагнетайте – лучше сказать «Ты готов» вместо «Ты всё повторил?».

Помогите собраться– проверьте ручки, воду, шоколад.

Встречайте спокойно – после экзамена не засыпайте вопросами, дайте время прийти в себя.

### **7. После экзамена**

Не критикуйте – даже если результат хуже ожидаемого.

Обсудите дальнейшие шаги – как улучшить оценки, куда поступать, какие варианты есть.

**Главное – дать ребёнку понять, что ваша любовь и поддержка не зависят от оценок!**

**Спокойные и уверенные родители = более уверенный в себе ребёнок.**

**Удачи вам и вашим детям!**