

**Для заботливых родителей  
и  
любимых детей**



**Выпускной переполох**

# Помощь в экзаменационную пору



**Бережное внимание к ребёнку (не давить, не скандалить, не угрожать "тёмным" будущим). Верить в силы, возможности и способности ребенка.**

**Не «заражать» тревогой. В конце концов, нужно помнить, что жизнь существует и после экзаменов, а здоровье, и психическое, и физическое — гораздо важнее!**



Тревога и беспокойство являются барьерами для спокойной работы мозга. Мы способны управлять своим состоянием. Упражнение «Кнопка»: (можно делать на экзамене) Нажмите на ноготь большого пальца - это сигнал почувствовать спокойную уверенность.

**Иногда полезнее вовремя приготовленный ужин или совместная прогулка, а не назидания. Поверьте, ребенок осознает значимость ситуации не меньше, чем Вы.**

# «САМОСПАС» для родителей

Разберитесь со своей тревогой. Неужели «провал» на экзаменах не поправим и перечеркнет будущее ребёнка? Конечно, нет!

Бойтесь осуждения? Поверьте, ваша уверенность и позитивный настрой отобьет охоту «перемывать косточки» у сплетников.



Родители почти всегда ошибочно берут на себя излишнюю ответственность за ребенка.

Составьте список событий из жизни ребенка, на которые вы, можете повлиять (кормить, одевать, водить в театр и т.д.).

Если ваш ребенок не сдаст экзамен на «пять», он... ВЕГО ЛИШЬ НЕ СДАСТ ЭКЗАМЕН НА ПЯТЬ!!!

Это ничего не говорит о Вас как о родителях.

И список событий на которые вы не можете повлиять (думать за ребенка, написать за него сочинение, ходить его ногами и т.д.)  
Ваш ребенок, совсем другой человек, не ваша часть. ОН самостоятельная личность.



# Перед тем как стать ребенку абитуриентом

Сначала выберите профессию.  
Оцените **ХОЧУ** ребенка (интересы, склонности и возможности)

Составьте рейтинг учебных заведений.  
Оцените **МОГУ** ребенка (уровень знаний, здоровье способности)



**НАДО** изучите потребность в кадрах и требования предъявляемые к профессии

План «Б»  
Вдруг что-то пойдет не так

# Рады Вам помочь

Если появились вопросы  
и необходима помощь  
психолога,  
мы ждем Вас по адресу:



г. Нижний Новгород,  
ул. Красных Партизан,  
8А литер Б

Запись по телефону:  
8(831)215-04-67

на сайте:  
[cprmsp52.ru](http://cprmsp52.ru)

