

## **Советы родителям выпускников**

У вашего ребёнка сейчас очень непростой период. Как помочь ему?

- Создайте условия для учёбы. Стол и специально отведённое место для занятий, хорошо освещённое, должны быть обязательно.
- Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок продолжил традиции семьи и выбрал определённую профессию, поговорите с ним об этом в спокойной обстановке. Расскажите, какие у него были предки, за что можно ими гордиться. И вполне вероятно, что он сам захочет продолжить династию.
- Разговаривать в этот период с ребёнком надо без нотаций и упреков. Он, скорее всего, на них будет реагировать не так, как вам хотелось бы. Побольше доброты. Покажите, что вы любите его и готовы прийти на помощь. Выражайте свою любовь всеми возможными способами. Ваша поддержка ему сейчас очень нужна.
- Психоэмоциональное состояние человека очень важно. Чем меньше человек испытывает стресса, тем меньше он болеет.
- Постарайтесь исключить конфликтные ситуации в семье.
- Относитесь к ребёнку как к личности. Разговаривайте с ним с любовью и уважением.
- Если есть возможность, освободите от каких-то домашних дел и забот, хотя бы на время.
- Следите за питанием. Фрукты, соки и овощи на столе должны быть постоянно.
- Напряжение и утомляемость можно снять, проявив доброту и ласку. Научитесь прощать: прощение снимает напряжение.
- Заботьтесь о своем ребёнке. В конечном итоге его победы – это ваши победы.

### Памятка для родителей

- помогите своему ребёнку
- создайте условия для учёбы, частично освободите от домашних дел
- о выбранной профессии поговорите спокойно
- избегайте нотаций и упреков
- избегайте конфликтов в семье, чем меньше стресса, тем меньше болезней
- проявляйте уважение
- снимите напряжение добротой, лаской, прощением
- помните, что победы ребёнка – ваши победы

Успехов!