**Выпускной класс – алгоритм выживания**

Последний школьный год – непростое время и для школьника и для его родителей. Нужно не только подготовиться к экзаменам , но и принять решение относительно профессионального будущего выпускника. Вот несколько советов для того, чтобы сделать выпускной год максимально продуктивным:

1. **Определите цели.**

Обсудите цели грядущего года со своим ребенком: сдать экзамены, поступить в ВУЗ или что-то другое? Разбейте большую цель на маленькие задачи – перечислите те шаги, которые стоит пройти на пути к цели в течение года. Обсудите, какую планку вы для себя ставите, а так же возможные запасные варианты на случай, если что-то не получится.

1. **Распланируйте подготовку к экзаменам.**

Начинать готовиться к экзаменам нужно заранее, потому что переработать огромные объемы информации за последние месяцы будет гораздо сложнее. Вместе со своим ребенком составьте план подготовки. Рекомендуется сосредоточиться на нескольких важных предметах – тех, которые нужны при поступлении. Но не забывайте планировать и отдых!

1. **Наладьте режим.**

Поговорите с ребенком о том, почему соблюдение режима сна, питания, прогулок и отдыха так важно, и как это может повлиять на результаты экзаменов и уровень стресса. Уделяйте внимание режиму в течение всего года.

1. **Не заражайте ребенка своей тревожностью.**

Помните, вы можете помочь ребенку пройти этот путь и справиться со всеми испытаниями, но в то же время, это его экзамены, а не ваши, поэтому не нужно переживать так, будто экзаменовать будут вас. Поверьте, этот опыт будет важен для вашего ребенка и многому его научит. Не давите на ребенка и не отчитывайте – тот может уйти в отказ и закрыться от вас. Вместо этого будьте готовы к диалогу.

1. **Уменьшите значимость ЕГЭ.**

Как бы кощунственно это не звучало. Да, результат экзаменов важен, но глупо предполагать, что счастливое будущее зависит только от балов на ЕГЭ. Чтобы снять напряжение, говорите с ребенком о том, что его жизнь не зависит от экзамена, обсуждайте выбор профессии, изучите истории людей, которые добились успеха проходя по пути альтернативного образования.

1. **Будьте поддержкой для ребенка.**

Напоминайте подростку, что бы ни произошло, как бы он не сдал экзамены, он все равно остается вашим ребенком, и вы любите его при любом раскладе.

1. **Помогите ребенку с выбором профессии.**

Экзамены – это лишь ступень на пути к профессиональному самоопределению – а вот это действительно важный шаг. Поделитесь с ребенком своей историей выбора профессии, расскажите, что бы вы сделали иначе. Оставайтесь на стороне ребенка, прислушивайтесь к нему, постарайтесь найти компромисс в спорной ситуации.

**Помните – главное не впадать в панику, сохраняйте душевное равновесие сами и оно обязательно передастся ребенку.**