**Рекомендации родителям по формированию жизнестойкости детей**

1.Любите и поддерживайте своего ребенка.

2.Дайте ему возможность высказаться, обсуждайте вместе то, что его тревожит.

3.Беседуйте с ним перед сном о хорошем.

4.Не высказывайте в его присутствии своих опасений, не давайте негативных оценок относительно экзаменов, тестов и о школе, в целом.

5.Не срывайтесь и не кричите на ребенка, говорите с ним ровным и спокойным тоном. Дети перестают слышать кричащих родителей.

6.Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы от него хотите. Полезно «пропустить» требования через собственное детское переживание.

7.Учитывайте возрастные психологические особенности детей, их эмоциональные состояния.

8. Организуйте семью на коллективных началах, т.е. общие перспективы, определенные трудовые обязанности, традиции взаимопомощи, совместные увлечения. Это послужит основой выявления и разрешения возникающих противоречий.

9. Подавайте пример своим детям – своими делами, поступками, образованием.

10. Помните: целенаправленное воспитание + внутрисемейная атмосфера = всесторонняя личность.

11. Интересуйтесь делами детей. Уважайте мнение своего ребенка.

12. Хотите, чтобы вас любили. Поэтому будьте открыты любящим детским сердцам.

13. Вы часто забываете о сложных лабиринтах детства. Поэтому позвольте детям помочь вам найти выходы из тупиковых ситуаций.

14. Вы чувствуете страх, когда беззащитны. Поэтому прикасайтесь, к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской и нежностью.

15. Вы знаете много об окружающем мире. Поэтому старайтесь, чтобы ваш ребенок нашел себя в этом мире.

16. Нужно помнить:

Различное понимание событий и их причин (конфликт «глазами родителя» и «глазами ребенка» видится по-разному), поэтому вам не всегда легко понять глубину переживаний ребенка, а ребенку – справиться с эмоциями, подчинить их разуму.

Родителям следует помнить, что здоровая нервная система – залог успешной сдачи экзаменов, дальнейшего благополучного обучения.

***Успехов Вам!!!***