

# ***Психологические рекомендации родителям по подготовке детей к экзаменам***

*Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать выпускника? Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.*

Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит и от общих усилий. Конечно роль школы велика, но подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах. В выпускном классе учащиеся остро нуждаются в поддержке родителей. Но, к сожалению, вместо добрых слов им чаще всего приходится выслушивать постоянные нотации. Не стоит постоянно запугивать и критиковать ребёнка - это не помогает, напротив, у него выстраивается эмоциональный внутренний барьер, который ему сложно преодолеть.

## **Как же помочь детям подготовиться к экзаменам?**

**I. Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка.

- Не тревожьтесь сами и не повышайте тревожность ребенка в этот период, и особенно накануне экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент НЕ могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Тревога – это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Порой родители себя накручивают так, что впору ребёнку оказывать им поддержку.
- Следует совместно с ребенком создайте план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ним его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»).
- Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

## **II. Забота о физическом самочувствии вашего ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов.**

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Но если легкие эмоциональные всплески полезны, они

положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Основные симптомы экзаменационного стресса: жалобы на учащение сердцебиения, расстройство сна, бессонница, нарушение мышечного контроля (дрожь, слабость.), неприятные ощущения в груди, головные боли и т.п

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная, разнообразная и сбалансированная пища. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Можно и даже нужно баловать ребенка любимыми лакомствами.
- Накануне экзамена проследите, чтобы вечером он прекратит подготовку, прогулялся, искупался и лёг спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

**Помощь взрослых очень важна сейчас для детей, а лучшая помощь родителей - это поддержка, собственное спокойствие и правильный настрой.**

**С вашей поддержкой, уважаемые родители, им будет намного легче справиться с предстоящим испытанием.**

**Желаю успехов вам и вашим деткам!**