

Практические рекомендации для родителей

Уважаемые родители, выпускные экзамены приближаются быстрее, чем мы этого хотим, поэтому, чтобы встретить их во всеоружии будет полезно вспомнить некоторые рекомендации, которые помогут вам и вашему ребенку успешно эти экзамены сдать. Вместе со своим ребенком вы сдаете экзамен на выдержку, спокойствие и доброжелательность. Вы в полной мере обладаете этими качествами, тем не менее вы, как родители, волнуетесь за своих детей.

Важно, чтобы волнение не помешало вам, не перерастало в панику. Для этого контролируйте свои мысли, этому можно научиться.

- Позвольте себе поволноваться, но до определенного предела, как только вы ощущаете, что волнение усилилось, переключайтесь на другую деятельность.
- Останавливайте себя, говорите себе, что сейчас волноваться бессмысленно, еще ничего не произошло, либо «Если я сейчас очень начну переживать, то как это сможет помочь справиться с ситуацией?»
- Не идите на поводу у своей тревоги, либо тревога владеет вами, либо вы владеете ситуацией, учитесь контролировать свои мысли.

Гораздо эффективнее позволить себе волнение под контролем разума, чем убеждать себя «Я должен быть спокоен, я не должен волноваться» и т.д. Вы не **должны** быть спокойным, а **хотите** быть спокойным. Если человек хочет, он всегда научится.

Уважаемые родители, чтобы ваш ребенок мог спокойно и уверенно сдать ЕГЭ, в первую очередь, вы сами перестаньте переживать, излучайте спокойствие и уверенность, не накаляйте обстановку, не повышайте тревожность у ребенка, он и так переживает.

Имея рядом спокойного, доброжелательного родителя, ребенок также будет чувствовать себя более спокойно, что позволит ему лучше подготовиться к сдаче экзамена.

Рекомендации психологов по успешной сдаче ЕГЭ можно разделить на две группы:

1. Рекомендации, относящиеся к стабилизации физиологического состояния.
2. Рекомендации, корректирующие эмоциональное состояние.

Стабилизация физиологического состояния включает в себя:

- Режим сна
- Режим питания
- Режим досуга

Регуляция этих моментов – это зона ответственности родителей. Кардинально перед сдачей экзаменов режим дня менять не стоит, смена привычного образа жизни не самым лучшим образом скажется как на физиологическом, так и на эмоциональном уровне, долго будут адаптироваться. В первую очередь достаточный сон (не менее 9 часов), если есть возможность, то и днем 1-1,5 часа.

Следующий момент – правильное питание, сбалансированное, обогащенное, нежирное. Лучше 4-5 раз в день: овощи, фрукты, орехи, творог, мед, черный шоколад.

Достаточное количество воды, зеленый чай, кофе не следует злоупотреблять, особенно во второй половине дня.

Важно правильно организовать быт: активна первая половина дня, вторая более спокойная, обязательно перерывы 10-15 мин, каждый час. Просите помочь ребенка с домашними делами (помыть посуду, сходить в магазин). Это отвлечет ваше чадо от мыслей об экзамене. Смена деятельности позволяет отдохнуть и разгрузить мозг.

Наблюдайте за его самочувствием, контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте переутомления. Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Вторая группа рекомендаций касается *эмоционального состояния*. Есть определенные приемы, которые помогают справиться с экзаменационным волнением как детям, так и родителям, педагогам.

Первым делом ребенку перед экзаменом надо хорошенько выспаться. Отдохнувший ребенок более готов к сложностям экзамена, он эмоционально заряжен на положительный результат. Очень важна эмоциональная поддержка ребенка. Поддержать ребенка – значит верить в него. Существуют слова, которые поддерживают детей: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты это знаешь», «У тебя обязательно получится» и т.д. Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

- Подбадривать, хвалить его, опираясь на его сильные стороны.
- Повышайте его уверенность в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность совершения ошибок.
- Избегайте подчеркивания промахов ребенка
- Донесите до него мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- Не критикуйте ребенка после экзамена, независимо от результата, часто, искренне, от всей души говорите, что он самый любимый, и что у него все в жизни получится.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте о сложности и ответственности, это не повышает мотивацию, а наоборот создает дополнительные психологические барьеры, преодолеть которые ребенку самостоятельно чрезвычайно трудно.
- Предоставляйте достаточное количество информации. Неопределенность, недостаток информации повышают тревожность и являются одной из главных причин предэкзаменационного стресса.
- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка (существует множество сборников тестовых заданий).
- Разработайте индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам, учитывая личностные психологические особенности ребенка (кто медлительный, кто активный, кто «сова», кто «жаворонок», кто очень тревожный, кто флегматичный.)

В общем, создание комфортных в психологическом и физиологическом смысле условий, а главное ваше спокойствие, доброжелательность и реальная помощь помогут ребенку справиться с собственным волнением и, пожалуйста, доверяйте ему и... не мешайте.