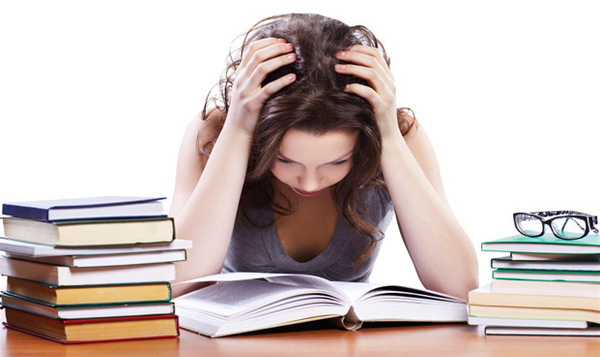
**Как помочь ребенку**

**успешно сдать экзамены**

*Рекомендации психолога*

*родителям*



В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Именно Ваша поддержка нужна Вашему ребенку прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**Поведение родителей**

Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и...не мешать ему.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

**Организация занятий**

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Желтые и фиолетовые цвета в интерьере - повышают интеллектуальную активность.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Занятия должны чередоваться с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, слепить из газеты свое настроение, порисовать, потанцевать. В зависимости от того, кто ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам" и "жаворонкам".

**Питание ребенка**

Во время интенсивного умственного напряжения вашему ребенку необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага - стимулируют работу головного мозга. Так же для активной мыслительной деятельности требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

**Следите за самочувствием ребенка**

Никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

**Признаки стресса:**

- **физические**: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту, в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.),резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера(в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.)

- **эмоциональные**: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- **поведенческие**: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и др.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное потребление пищи), злоупотребление курением, лекарствами.

**На этапе подготовки**

Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется - таковы его индивидуальные особенности. Для предотвращения переутомления ребенок должен гулять на свежем воздухе, общаться с друзьями, спать на час дольше обычного.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**Ожидания выпускника**

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы экзамена. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Накануне экзамена ребенок должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку, разумеется, это не баловство, просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

**После экзамена**

С момента окончания экзамена вам уже ни как не изменить его результаты. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшит настроение, чем улучшит его. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе. И, независимо от результата, скажите своему ребенку, что он самый любимый и что у него все в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения - вот что нужно вашему ребенку на данном жизненном этапе! 