

## Рекомендации родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к экзаменам.

Наступает пора экзаменационных испытаний. Впереди у учащихся выпускных классов очень важный период – сдача ЕГЭ.

«Экзамены грядут, и протестует душа...» - эти слова, в начале двадцатого века написанные московским гимназистом, приятелем будущего поэта Андрея Белого, не потеряли своей актуальности для выпускников и их родителей и в настоящее время.

Дорогие родители!

- Для начала вам следует **осознать** и принять тот факт, **что ваши дети стали взрослыми и самостоятельными**. Это поможет увидеть ситуацию с ЕГЭ и поступлением в ВУЗы в ином ракурсе, с другой точки зрения.

- **Не возлагайте сверхожиданий на вашего ребенка**: он такой, какой есть, и вы любите его, конечно, не за оценки или успех, а просто за то, что он ваш ребенок. Не следует ожидать от ребенка того, что вы когда-то не смогли сделать в своей жизни сами.

• **Позвольте своему ребенку получить собственный опыт**: всю его жизнь «соломкой не устелешь». Он будет чувствовать себя свободнее, имея ваше «разрешение» как на успех, так и на неудачу. Он должен прожить СВОЮ жизнь самостоятельно, а предложенные вами варианты ему могут и не подойти или увести его от нужного пути. В жизни происходит много случаев, когда родители, из лучших побуждений, мечтают о том, что их ребенок станет «уважаемым» человеком в обществе и получит «достойное» образование. Стараются всеми силами «наставить его на путь истинный», а в результате получают человека с «изломанной» судьбой, неуверенного в себе и отчаянно жалеющего о том, что он слепо следовал желаниям родителей. И наоборот, зачастую люди, которые совершают ошибки, но ощущают поддержку и любовь родителей, становятся по-настоящему счастливыми и успешными людьми. Поэтому просто начните сами уважать выбор ребенка и доверьте ему самому получать свой, уникальный опыт, в том числе и совершать ошибки. Именно на них он учится. А ваша задача – **принимать, поддерживать и любить**.

Очень важна поддержка родителей, если у ученика на экзамене не тот результат, на который рассчитывал, или не поступил в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувства разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника обязаны

родители. *Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее.* Постарайтесь сами принять и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Хотите на 35% процентов повысить результаты ребенка во время экзаменов, говорят ученые Университета Техаса, **объясните ребенку, что это всего лишь экзамен.**

И мир не рухнет, если он получит не 5, а 4. И **любить вы его от этого меньше не станете.** И это оценка не его знаний даже, а умения сдавать экзамен, и уж точно не оценка его как человека. И что нужно просто расслабиться, пойти и постараться сделать максимально хорошо.

Подростки, которые подходят к экзамену с таким настроением, на 80% (!!!) реже забывают ответы, которые знали. Вы ведь помните это адское чувство, когда выходишь с экзамена и тут же вспоминаешь правильный ответ на вопрос. А ведь ты его знал! Но нет, ты так нервничал, что в нужный момент не вспомнил. И это мучает тебя намного сильнее, чем вопросы, на которые ты просто не знал ответа.

Попытайтесь создать своему ребенку комфортные условия для подготовки к экзаменам. Обеспечьте дома удобный уголок для занятий. Хорошо бы в интерьер комнаты, где будет заниматься ваш ребенок, ввести элементы фиолетовых и желтых оттенков, поскольку ученые доказали, что они повышают интеллектуальную активность.

Следите за тем, чтобы Ваш ребенок не переутомлялся во время подготовки к экзаменам.

Контролируйте режим подготовки, ни в коем случае не допускайте перегрузок, объясните своему ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Лучшее время, когда внимание и память находятся “на высоте” — с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.

Умственные занятия дети должны чередовать с физическими упражнениями и отдыхом. Каждый час нужно делать 10—15-минутные перерывы на активный отдых: встать, походить, сделать несколько упражнений, несложную работу по дому. После 2,5—3 часов работы можно сделать более продолжительный перерыв (30 мин) для приема пищи, после чего по заниматься еще часа три.

Ученик должен во время подготовки к экзаменам достаточно отдыхать. Во сне мы не только спим, но и перерабатываем полученную информацию, восстанавливаем свои силы. При дефиците сна, мы заучиваем материал, который на фоне недосыпания может не возникнуть в памяти во время экзамена.

Обязательно наблюдайте за самочувствием своего ребенка. Никто, кроме Вас, вовремя не сможет заметить и предотвратить ухудшение самочувствия ребенка, которое связано с переутомлением и стрессом. Обратите особое внимание в период подготовки к экзаменам на питание вашего ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему нужна разнообразная и питательная пища. Учеными доказано, что хорошо стимулируют работу головного мозга следующие продукты: творог, рыба, свежие фрукты и сухофрукты, орехи, йогурты и сыры. Следует обратить особое внимание на то, чтобы ваш ребенок ни учил материал во время приема пищи. Старайтесь избегать приема большого количества шоколада, сахара, печенья и конфет.

А вечером перед экзаменом крахмальные продукты, такие как картофель, рис, макароны, хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Обязательно проследите, что бы ребенок пошел на экзамен, позавтракав что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки. На экзамен обязательно пусть возьмет, какую не будь карамельку, она поможет отвлечься от волнения.

**Перед экзаменом необходимо хорошо отдохнуть и выспаться.** Проследите, что бы ваш ребенок уже в середине дня перестал готовиться к экзамену, перед сном совершил вечернюю прогулку, принял душ и своевременно лег спать. Пусть он выспится как можно лучше, чтобы утром встал отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя, пришел на экзамен с ясной головой и хорошей памятью. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма к экзаменационному испытанию, а не на приобретение знаний.

Помните: ваши дети нуждаются в эмоциональной поддержке, особенно в данный период. Не забывайте их подбадривать и хвалить. Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Говорите им чаще такие слова: «Ты – молодец!», «Ты- справишься!» «У тебя все получится!» «Я верю в тебя!»

И в заключении хочу поделиться с вами одной притчей:

Однажды великий Соломон обратился к придворному мудрецу с просьбой дать совет. Царь сказал, что очень многое выводит его из себя, и он не знает, как с этим справляться. В ответ мудрец передал царю кольцо, на котором была высечена фраза **«Все пройдет»**. Каждый раз, гневаясь, Соломон смотрел на перстень и успокаивался. Но однажды он настолько разозлился, что надпись не помогла. Царь сорвал кольцо и отбросил его прочь, но потом заметил надпись на его обратной стороне. **«И это тоже пройдет»** - гласила она. Соломон прочел это и сумел перебороть свой гнев. С этой поры кольцо всегда было при нем.

Как и Соломону, всем нам необходимо помнить, что в конечном итоге все проходит. И никто не отменял утверждение, что все, что ни делается, - к лучшему.

Экзамен – это всего лишь одно из жизненных испытаний. **ПРОЙДЕТ И ЭТО!** А впереди ждет долгая, насыщенная яркими событиями, счастливая **ЖИЗНЬ!**

Желаю Вам успехов и помните **«ВАШИ ДЕТИ –САМЫЕ ЛУЧШИЕ!!!»**

Материал подготовила педагог-психолог Регионального социопсихологического центра  
Зубрихина Нина Сергеевна