

## Советы психологов родителям

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

**Вам необходимо:**

1. Владеть информацией о процессе проведения экзамена.
2. Проявлять уверенность в силах ребёнка. Не беспокоиться о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушать ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, но учит постигать самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.
3. Не ругать детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, а помочь найти недостающие источники.
4. Исключить на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности.
5. Стимулировать ответственность в подготовке к экзамену .
6. Проявлять доверие к своему ребёнку, так как ему необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.
7. Задолго до экзаменов обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что фебует только повторения.
8. Структурировать дни подготовки к экзаменам: разбить весь учебный материал на равные части и контролировать ежедневное выполнение задания.
9. Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Контролировать режим подготовки ребенка к экзаменам, не допуская перегрузок. Ребенок регулярно должен делать короткие перерывы Объяснить

ребёнку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

11. Убедить ребёнка отказаться от психостимуляторов. Нервная система перед экзаменом и так на взводе.

12. Обеспечить полноценное питание. Оно должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой. Полезны шоколад и сухофрукты, а такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

13. Помнить: главное — снизить напряженность и тревожность ребенка. Обеспечив ребёнку подходящие условия для занятий, при которых он не будет отвлекаться, устройте ему репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». По окончании, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

14. Чаще подбадривать детей, повышать их уверенность в себе.

15. Не повышать тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Лучше рекомендовать ребёнку вечером накануне экзамена закончить подготовку раньше, сходить на прогулку и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

16. Если ребенок не носит часов, необходимо дать ему часы на экзамен.