

Рекомендации родителям по поддержке и сопровождению детей в период подготовки к экзаменам

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать *оптимальные комфортные условия* для подготовки ребенка к экзамену. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – *спокойствие взрослых* помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Поддерживать ребенка – значит безусловно принимать и верить в него. И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «*Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо*», «*Ты делаешь это очень хорошо*».

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

- опираться на сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания;
- помните, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок [1].

Помощь и поддержка ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не только на словах, а на деле:

– *создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки к экзамену.* Позитивный настрой – это источник «добрых» эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию;

– *контролируйте свое эмоциональное состояние.* Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться»;

– *наблюдайте за самочувствием ребенка.* Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением и 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;

– *обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает учебный материал.* Зубрить, не вникая в смысл прочитанного, писать шпаргалки, надеяться на «счастливый» билет или «неписанные» правила, например, класть учебник под подушку перед сном, не мыть голову, чтобы не

смыть знания и т.д., очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование «комплекса неполноценности», ребенок разочаровывается в себе, когда он думает, что несомненно «хуже других». «Комплекс неполноценности» порождает неуверенность и ведет к неудаче, а неуверенность довольно часто бывает обусловлена переутомлением;

– следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки к экзаменам не переутомлялся. Достаточно отдыхал и бывал на свежем воздухе. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;

– помогите ребенку организовать свое рабочее место и режим дня;

– не настаивайте на учебе без отдыха и сна. Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15 минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа;

– не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки;

при необходимости обратитесь к школьному психологу. Он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические