**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ**

***Уважаемые родители!***

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

* Поддерживать ребенка – значит верить в него.  Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

 - Опираться на сильные стороны ребенка,

 - Избегать подчеркивания промахов ребенка,

 - Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не являет­ся совершенным измерителем его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экза­менов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение роди­телей, и если взрослые в ответственный момент способны справиться со своими эмоциями, то подросток в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они дела­ют хорошо.
* Старайтесь повысить уверенность ребенка в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудше­ние состояния ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допус­кайте перегрузок, объясните ему, что важно чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, просле­дите, чтобы никто из домашних не мешал во время подго­товки к экзамену.
* Обратите особое внимание на питание ребенка: в период интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансирован ими комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.
* Помогите ребенку распределить учебный материал (темы подготовки) по дням.
* Познакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Нет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить его смысл и логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.
* Полезно готовиться к экзамену вдвоем с товарищем, пересказывая друг другу пройденный материал.
* Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, воспользуйтесь какими либо из них). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в выполнении тестов, поскольку эта форма существенно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов,
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться по времени и правильно его распределять. Тогда у него будет навык концентрироваться на заданиях на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться и восстановить силы.
* Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит — перестройка может потребовать боль­ших усилий. Но все же ночью полезнее для здоровья спать. Сон должен быть не менее 8 часов.

 *Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***

**Как и чем кормить ребенка в период экзаменов?**

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности орга­низма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты. Наладить нормальное питание во время экзаменов очень важно — это создаст основу для полноценной учебной работы. В рацио­не учащегося или абитуриента обязательно должны при­сутствовать:

* белки (мясо и особенно рыба, а также молочные про­дукты);
* витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). По­скольку в рационе современных детей витаминов, как пра­вило, не хватает, имеет смысл пополнить его витаминизиро­ванными продуктами и витаминными комплексами.

**Как его беречь?**

Период сдачи ребенком выпускных и вступительных экзаменов во многих семьях — время нервное и суетливое. Подчас мамы и папы нервничают гораздо больше самих детей, постоянно говорят на эту тему, дергают ребенка, пуга­ют его страшными перспективами «не поступления». Меж­ду тем именно в это время мальчик или девочка больше всего нуждаются в спокойной доброжелательной обстанов­ке, в понимании и любви родителей. Поэтому стоит поста­раться немного снизить накал страстей, умерить родитель­ские амбиции.

Ведь для нас гораздо важнее сохранить фи­зическое и психическое здоровье ребенка, чем получить заветную «пятерку» или добиться медали ценой его буду­щего благополучия и счастья. Важно, чтобы абитуриент твер­до знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, ка­кая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него роди­телей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Ваша под­держка и разумная похвала — то, в чем особенно нуждают­ся дети в экзаменационную пору.

**Чем и от чего его лечить?**

Некоторые заботливые родители, особенно мамы, набрав­шись ума-разума от «опытных» знакомых, пичкают своих выпускников лекарствами «для головы» или «от нервов». Врачи напоминают, что никаких препаратов без медицин­ских показаний давать детям нельзя!

 Единственным исключением, считают медики, может быть *глицин.* Этот препарат содержит аминокислоту, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улуч­шает обменные процессы в клетках головного мозга, чем положительно влияет на его функции, способствует умень­шению раздражительности, оказывает легкое успокаиваю­щее действие, нормализует сон. Если нарушения сна при­нимают стойкий характер, можно порекомендовать экстракт *валерианы* в таблетках. И все! Остальные назначения, если они необходимы вашему ребенку, может сделать только врач, который его хорошо знает.

**Синдром отличницы**

Известно, что большинство медалистов среди выпускни­ков школ — девочки. Некоторые из них заканчивают шко­лу на круглые «пятерки» благодаря своим выдающимся способностям и учатся довольно легко. Но многие зараба­тывают свою медаль тяжким трудом, часами просиживая над учебниками, недосыпая, отказываясь от всех радостей и развлечений своего возраста. И это не проходит бесследно.

 Ученые НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подро­стков обследовали молодых беременных женщин и роже­ниц с отклонениями в течении беременности и родов. И вы­яснили, что абсолютное большинство из них — те самые бывшие отличницы, которые теперь расплачиваются за свои школьные и институтские успехи здоровьем — своим и сво­их детей. Это явление так и назвали — «синдром отлични­цы». Спросите себя сегодня: что важнее — лишняя «пятерка» в аттестате или счастье будущей женщины, жены и матери?

**Портрет стресса**

Ученые многих стран исследовали влияние экзаменов на здоровье школьников и студентов. Достоверно известно, что накануне и в момент экзамена у учащихся повышается артериальное давление, частота ды­хания и потоотделение. Более того, экзаменационный стресс влияет на человека даже на генетическом уровне, изменяя скорость синтеза ДНК. Изменяется газовый состав крови и микрофлора в полости рта. Резко возрастают энергозатра­ты, особенно у учащихся с высокой мотивацией к успешной сдаче экзаменов.

*Экзаменационный стресс* является одним из довольно распространенных видов стресса. Его симптомы, так же как и в случае с «обычным» стрессом, могут быть отнесены к одной из следующих четырех групп.

*Физиологические симптомы:*

* кожная сыпь; головные боли;
* тошнота;
* диарея («медвежья болезнь»);
* мышечное напряжение;
* углубление и учащение дыхания;
* учащенный пульс;
* перепады артериального давления.

*Эмоциональные симптомы:*

* чувство общего недомогания;
* растерянность;
* паника;
* страх;
* неуверенность;
* тревога;
* депрессия; to подавленность;
* раздражительность.

*Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:*

* чрезмерная самокритика, сравнение своей подготов­ленности с другими в невыгодном для себя свете;
* неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
* воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
* кошмарные сновидения;
* ухудшение памяти;
* снижение способности к концентрации внимания, рас­сеянность.

*Поведенческие симптомы:*

* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
* избегание любых напоминаний об экзаменах;
* снижение эффективности учебной деятельности в экза­менационный период;
* вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
* увеличение употребления кофеина и алкоголя;
* ухудшение сна;
* ухудшение аппетита.

 Экзаменационный стресс — это не капризы и не при­хоть ребенка, это серьезная психологическая проблема, от которой нельзя отмахиваться.

 Если ребенок сильно нервничает по поводу предстоящих экзаменов — помогите ему. Не отделывайтесь фразой: «Если бы ты хорошо готовился, ты бы ничего не боялся». Боль­шинство современных выпускников чувствуют огромную ответственность перед сдачей выпускного, ведь результаты ЕГЭ будут засчитываться при поступлении в вуз. И некоторые родители это чувство всеми силами подогрева­ют: «Сдашь плохо, придется идти на контрактное обучение. А ты ведь знаешь, у нас на это денег нет, придется влезать в долги». Неудивительно, что у выпускников-абитуриентов на этой почве развивается самый настоящий невроз. Вместе с повышенной нагрузкой это приводит к тому, что перед эк­заменами ребенок оказывается далеко не в лучшей форме: осунулся, под глазами черные круги, а главное, он все время «на взводе» — не подходи.

Видя это, родители школьников сокрушаются, что пред­экзаменационные нагрузки выбивают детей из колеи, ли­шают сна и покоя, а это может пагубно отразиться на их здоровье.

 Так отчего же возникает экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умствен­ной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главным фактором, провоцирующим развитие стресса, являются отрицательные переживания.

* Исследования показывают, что за экзаменационный пе­риод в школах и вузах 48 % юношей и 60 % девушек за­метно теряют в весе, а систолическое (верхнее) артериаль­ное давление у них повышается до 140—155 миллиметров ртутного столба. У детей обостряются все кожные заболева­ния, плохо заживают раны, порезы и даже обычные царапи­ны.
* Наиболее подвержены стрессу школьники с ослаблен­ным здоровьем, особенно страдающие хроническими забо­леваниями. Имеет значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации.
* В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственно­сти.

 Независимо от своего характера и успеваемости дети ока­зываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тре­вожности, которая отмечается у подавляющего большинства современных школьников и студентов.

* Психологи утверж­дают, что уровень тревожности у подростков, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверст­ников, стоявших на учете у неврологов и психиатров.
* Опросы, проведенные среди школьников, свидетельству­ют, что уже за два месяца до экзаменов ученики выпускных классов чувствуют «тревогу, растерянность, уныние, раздра­жение, отвращение».
* Лишь чет­верть одиннадцатиклассников не испытывают отрицательных эмоций по поводу предстоящей итоговой аттестации.
* Среди девяти­классников, впервые сдающих выпускные экзамены, спокой­ных оказалось еще меньше — всего 9 % , остальные отметили, что переживают «боязнь, неуверенность, неприязнь, страх».

Чтобы предупредить возникновение у школьников и студентов экзаменационного стресса, следует, по мнению психологов, как можно лучше подготовить детей к экзаме­нам. Причем речь идет о подготовке не только предметной (знание материала по экзаменационной дисциплине), но и эмоционально-психологической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

**Очень важно напомнить школьникам** **о значении пол­ноценного сна и питания** и о главном, по мнению врачей, «антистрессоре» — **активном двигательном режиме**, помо­гающем поддерживать психическое равновесие и нормаль­ное физическое состояние. **Регулярное недосыпание опасно для психики** и чревато ослаблением иммунитета и обостре­нием хронических заболеваний. К ощутимым проблемам с учебой и здоровьем приводит и недостаточное потребле­ние жидкости. В ходе исследований, проведенных британ­скими учеными, выяснилось, что дети, выпивающие в сутки до восьми стаканов воды, получают лучшие оценки, чем их «малопьющие» сверстники. Такую закономерность ученые склонны объяснять тем, что при недостатке жидкости в организме ухудшается работа почек и на этом фоне возни­кают урологические инфекции. В результате дети плохо со­средотачиваются и хуже усваивают учебный материал.

Кому, как не родителям, нужно проследить за тем, чтобы ребенок не страдал от нехватки питья? Причем полезна чистая пить­евая вода, а вот кофе, заметим еще раз, работоспособность не повышает. Ежедневное употребление 350 мг кофеина (в од­ной чашке его содержится примерно 100 мг) может заметно усилить стресс, испытываемый человеком в течение дня. Кроме того, кофеин оказывает сильное мочегонное действие, а даже незначительное обезвоживание организма приводит к состоянию повышенной раздражительности. Поэтому если вы видите, что ребенок начинает зевать над учебником, от­правляйте его спать или гулять, а не предлагайте выпить лишнюю чашку кофе.

**Рекомендации по преодолению стресса, или Что нужно сейчас вашему ребенку**

* Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на ка­кие обстоятельства (несмотря на то, как он написал трени­ровочный тест, и т. д.).
* Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облег­чить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.
* Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни про­изошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте на­пряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
* Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об осо­бенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

**Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные моменты**.

Например:

— Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизнен­ных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицатель­ный или положительный полезен. — Ты узнал правила прохождения экзамена, познако­мился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!!!

 **Оговорите «запасные варианты»** (учеба на платной основе и т. п.). Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

— Ты сможешь справиться с этим заданием.

— Я уверена, ты справишься.

— Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.

— Я в тебя верю!