

**Консультирование родителей**  
**«Детско-родительские отношения в период подготовки**  
**к выпускным экзаменам»**

В этот период очень важен эмоциональный настрой родителей. Конечно, этот период является очень волнительным и для родителей ребенка, но если ребенок видит, как мы волнуемся, то он тоже начинает заряжаться нашим волнением. Родителям необходимо сохранять спокойное и уверенное настроение, чтобы оно передалось ребенку. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое.

В экзаменационный период нам необходимо создать эмоционально уравновешенную, ненапряженную атмосферу. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Необходимо создать для ребенка ситуацию успеха, почаще напоминать ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Есть определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок совершенно не волнуется, он ничего и не делает. Завышенный уровень волнения, напротив, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение чрезмерной важности экзамена не развивает ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует снизить значимость ситуации. Если ребенок знает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Наконец, очень важно понять, в какой именно помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей важно, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

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, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

*Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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».

*Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше 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 он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и другие, стимулируют работу головного мозга.

*Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.* Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

*Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов* – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

*Обеспечьте дома удобное место для занятий,* проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. 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.

*Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;* обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

*Не критикуйте ребенка после экзамена.*

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.