**Подготовка к экзаменам**

**Рекомендации педагога-психолога родителям выпускников 9, 11-ых классов**

Любой экзамен - испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом.

. Что же определяет успех на экзамене – знания или умение владеть собой?

Успех на экзамене зависит не только от уровня знаний, но и от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы.

Чем же родители могут помочь своим детям в этом серьезном испытании?

1. **Не допускать следующих, типичных, родительских ошибок**:

Родительские тревоги, бесконечное запугивание – «не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься» - дают эффект негативной установки, которая парализует даже тех детей, которые хорошо знают материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность.

Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: «Ты всегда волнуешься», или «Не волнуйся, как в прошлый раз». Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы даже без слов создают эту атмосферу.

Нередко родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ,- это также плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса. Не стоит сравнивать ребенка с более успешными одноклассниками или их старшими братьями и сестрами, подчеркивать их успехи призывать брать с них пример – все это может привести к противоположному результату и создать конфликтную ситуацию в семье.

Часто родители не имеют четкого представления о процедуре экзамена и главное – не всегда знают, как именно ребенок реагирует на трудную ситуацию. Порой дети рассказывают, что у них потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, а в ответ слышат: «Не понимаю, чего ты так волнуешься…». Следует объяснить, что это возможная реакция его организма и надо научиться снимать это состояние напряжения, учиться понимать и регулировать свое состояние. И если в семье существуют доверительные отношения, то подобные искренние беседы помогают снизить высокую тревогу.

Также необходимо знать, что излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающее режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?». «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка пойти прогуляться, отвлечься или просто поваляться на диване. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. 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. Хорошо бы в это время погулять, отвлечься.

2.Как же помогать своему ребенку?

 **Поддерживать его во время подготовки к экзаменам надо не на словах, а на деле.**

 Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте «вкусненьким».

 Разберите вместе сложную задачу, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние

 Не запугивайте неудачей и провалом; не настаивайте на работе без отдыха

Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам; не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки.

Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи. Согласуйте с ребенком возможный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат.

В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

31.03.2022г Педагог-психолог: Котенко Т.П.