

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

### **КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ**

Весной у учащихся 9-х, 11 – х классов наступает самый ответственный момент - сдача выпускных экзаменов. Во время тренингов по психологической готовности к экзаменам и индивидуальных консультаций от выпускников мы часто слышим, что сложнее всего им справиться с двойной ответственностью. С одной стороны, перед школой, а с другой перед родителями.

Дома в предэкзаменационный период они наблюдают, что тем для разговоров, кроме экзаменов, практически нет. Вопросы, которые задают мамы и папы чаще касаются школы: «Ты уроки выполнил?», «К репетитору ходил?», «Как написал пробник?». Конечно, для родителей это тоже важный период, они волнуются и переживают за своих детей. Но заикленность на экзаменах и подготовке к ним, повышенная эмоциональность, запугивания провалом или «туманным» будущим скорее мешают.

А чем же реально можно помочь, какова зона родительской ответственности в период подготовки и сдачи экзаменов? Об этом наша статья.

#### ***Физический комфорт***

*Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения у ребенка. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и расстройство пищеварительного тракта.*

*Физический комфорт способствует тому, что у самого нервного ученика состояние паники сменится всего-навсего легким мандражом.*

Даже в самую жаркую погоду школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом. При учащенном дыхании можно применить дыхательные упражнения. Во время расстройства пищеварительного тракта при себе иметь необходимые средства гигиены.

#### ***Подготовка нервной системы***

Если сильный мандраж у ребенка возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить его нервную систему к предстоящему испытанию *с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.*

Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена. Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия ученик лишен достаточной мотивации для достижения успеха – до предельного уровня тревога как бы подстегивает человека. Во-вторых, под действием успокоительных средств школьник не сможет как следует сосредоточиться.

## ***Питание***

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4–5-разовое питание.

Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество *белков, витаминов и растительных жиров*. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - *овощей и фруктов*. Они не только являются источниками витаминов, но содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника.

Особенно необходимы молодому организму в этот нелегкий период продукты, которые содержат большое количество белка и *витаминов группы В*. Это нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, свежие овощи и фрукты, пивные дрожжи. Самое полезное блюдо в экзаменационный период - это *жирные сорта рыбы*.

## ***Питьевой режим***

Пока Ваш ребенок готовится к экзаменам, поите его *минеральной водой или водой без содержания сахара*, а про чай и кофе пусть пока забудет. Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан *лимонного или ананасового сока* (большое количество витамина С плюс минимум калорий), чай с лимоном.

Полезно принимать *витамины*, так что выберите в аптеке витаминный комплекс: запомните, подросткам в этот период необходимы *селен, цинк, магний, кальций, витамины В и С*. Витамины не только помогут справиться со стрессом, но и улучшат качество кожи, волос и ногтей.

## ***Поддержка родителей***

Во-первых, постарайтесь внушить ребенку, что *легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние*. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, помогите вашему ребенку не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо *мысленно рисовать картину полной победы*. Обязательно настраивайте детей на успех: «*Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь*». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

В-третьих, если экзамены действительно заставляют Вашего ребенка чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают его, *поговорите с ним об этом*. Это существенный способ оказания помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился - решенная проблема». Следовательно, Ваш ребенок обязательно должен знать, что может поделиться с Вами своими заботами.

## **Как вести себя родителям в день экзамена**

- ✘ Поддержка должна быть моральной: *«Это обычное дело, проверка твоих знаний»*. О возможной отметке не стоит говорить вообще. Помните, что состояние родителей передается ребенку.
- ✘ Доверяйте своему ребенку, его способностям.  
*Мудрые родители своим детям верят, а это самое главное.*
- ✘ Помогать следует тогда, когда ребенок попросит. На тех же самых экзаменах - выпускных или вступительных - молодой человек *учится брать ответственность за свою жизнь в собственные руки*, и уже не мама с папой за него отвечают, а он сам.

## **Слова, которые не помогают**

- ✘ Экзамены не стоят таких волнений!
- ✘ А ну-ка взбодрись!
- ✘ Ты все еще не закончил с подготовкой?
- ✘ Возьми себя в руки!
- ✘ Соберись!
- ✘ Работай изо всех сил!
- ✘ У твоего брата (сестры, друга...) никогда не возникало подобных проблем!

## **Слова, которые помогают**

- ✘ Не мог ли я в чем-нибудь тебе помочь?
- ✘ Ну, как ты?
- ✘ Как ты себя сейчас чувствуешь?
- ✘ Пожалуйста, дай мне знать, если я понадобится тебе.
- ✘ Если захочешь, я могу проверить, как ты выучил эту тему.
- ✘ Ты здорово работаешь!

**И самое главное:** не возлагайте на детей лишнюю ответственность, они не виноваты в ваших тревогах и волнениях. Если вы, как родитель, не справляетесь со своими чувствами, если у вас есть вопросы, то сами обращайтесь за помощью к специалистам. Не заикливайтесь на обсуждении только вопросов экзаменов. Отведите время для разговоров на эту тему, например, один раз в неделю. Больше оказывайте поддержки и опоры на сильные стороны сына или дочери.

Помните, вашему ребенку важно чувствовать, что он дорог вам и любим за его прочие замечательные качества – вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.