**Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам**

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».

•Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением 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 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 более вероятности допущения ошибок.

•Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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 т.д. стимулируют работу головного мозга.
•Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
•Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
•Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

• Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться 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 отдохнуть и как следует выспаться.

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;

• если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Существуют **слова, которые поддерживают детей**:

«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.
* Быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи.
* Поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

- Необходимо осуществлять гибкий контроль за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым. Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с организацией режима труда и отдыха, учите его использовать время.

- В подготовке к экзамену мозг ребенка перегружен, поэтому стоит избегать лишней информации. На время подготовки лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка, просмотр телевизора, чтение посторонних книг и др.

- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

- Желательно освободить ребенка от домашних обязанностей на период сдачи экзамена, важно понимать, что ребенок перегружен в этот момент, с уважением относиться к его занятиям.

**Рекомендации по организации режима дня и питания школьника**.

- Займитесь организацией режима дня школьника. Лучше не менять привычный режим, чтобы не создавать организму излишний стресс. - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- День лучше начинать с зарядки, затем должен идти сытный завтрак, после чего нужно приступить к занятиям.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Подростку оптимально заниматься периодами по 1 - 1,5 после чего нужно сделать небольшой перерыв. После 2,5 - 3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух - трех часов.

- Перерывы нужно использовать конструктивно. Здесь полезно использовать различные приемы переключения внимания (прослушивание музыки, просмотр легкого кинофильма, легкая гимнастика, непродолжительное общение, несложная работа по дому и т.п.)

- Ограничивайте употребление кофе, чая и газированных напитков, так они могут приводить к перевозбуждению школьника.

- Помните, что питание должно быть регулярным. Есть лучше 5 раз в день небольшими порциями. Не стоит есть перед сном.

- Следите за режимом сна ребенка. Для нормальной работы мозга нужен полноценный сон в течение 7,5 - 8 часов. Если ребенок очень устает, можно поспать днем в течение 1-1,5 часов. Нежелательно, чтобы ребенок занимался по ночам.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Полезны для снятия психического и физического напряжения физкультура, прогулки на свежем воздухе, сеансы массажа, дыхательная гимнастика.

- Ни в коем случае не давайте седативные препараты. «Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов попить настойки из трав - пустырника, валерианы, боярышника. Накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность, а на экзамене требуется приходить собранным и активным.

 Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

* Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
* Морковь – улучшает память;
* Капуста – снимает стресс;
* Витамин С ( лимон, апельсин, киви) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
* Клубника и бананы – помогут стать спокойнее;
* Креветки – позволяют сконцентрировать внимание;
* Шоколад – питает клетки мозга.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;

- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

 Существуют ложные способы для родителей поддержки ребенка: гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

 Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**«Правило трех 8».**

Умственную нагрузку необходимо чередовать с физической (игры, прогулки). Исключить дискотеки, клубы, конфликты, так как они дают дополнительную нагрузку на эмоции и в избытке, что для психики может обернуться стрессом. Разделите день на три части: готовиться к экзаменам 8 часов в день; заниматься спортом, гулять на свежем воздухе — 8 часов; спать не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделать себе тихий час после обеда.

**Чередование умственного и физического труда (50+10)**

Когда вы занимаетесь какой-то интеллектуальной работой и у вас «выключаются» мысли, не пытайтесь ничего «выжать» из себя, а просто встаньте и идите размяться. Результат такой работы будет гораздо лучше. Время от времени нужно снимать напряжение мышц, для чего необходимо менять положение тела. Каждые 50 мин рекомендуется делать перерывы 10 мин, во время которых следует, откинувшись на спинку стула, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов или проделать то же самое, прохаживаясь по комнате, затем, сидя в кресле, на несколько минут расслабить мышцы туловища и конечностей. После этого рекомендуется проделать несколько гимнастических упражнений, размяться. Хорошо, если во дворе есть турник. Несколько упражнений, в перерывах, на турнике, помогут размяться.

 **«Правило 15 минут».**

Думаю многим знакома пословица "Лиха беда начало". Пословица подсказывает и выход из такой ситуации. Работа воспринимается как лихо и беда только в начале, а начнешь работать - все пройдет. И это действительно так! Для решения этой задачи можно воспользоваться "Правилом 15-ти минут". Суть его состоит в том, что несмотря на нежелание, страх или тревогу, все-таки начинать работать, но только 15 минут. Не больше!

Если состояние осталось на том же уровне, то вероятно нужен отдых. Сходить погулять, подышать свежем воздухом, или просто поспать полтора часика. А потом снова сделайте 15 минут подход к работе.

«Какой бы страшной работа не казалась, я могу ею заниматься 15минут. Только 15 не более. А дальше будет принято решение, готов ли я делать ее дальше или не готов».

 **«Правило 5 П»**

1П- просмотри текст

2П- придумай к нему вопросы

3П - пометь карандашом важные слова

4П-перескажи, используя ключевые слова

5П-просмотри текст повторно

**Больше улыбайтесь**! Своим отношением к миру мы сами строим себя и свою жизнь! Умейте найти в своей жизни что-то хорошее, радостное и позитивное. **Радоваться жизни – это самое правильное решение, которое надо принимать несколько раз в день.** Лев Толстой говорил: «Надо всегда быть радостным. Если радость кончается, ищи, в чем ошибся».

Марк Твен писал: «**Жизнь так коротка, в ней нет времени на склоки, извинения, желчь, призвание к ответу, есть только время, чтобы полюбить, да и на это, так сказать, есть лишь мгновение». Иногда вовремя сделанные шаги меняют походку всей жизни.**

Уважаемые родители! Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ, его психологическое состояние накануне и во время сдачи экзамена во многом зависит от вашего отношения. Помните: самое главное - это снизить напряжение, тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Поддержите ребенка, дайте ему понять, что вы рядом, что в любой ситуации вы будете на его стороне. Не лишайте детей ответственности за право выбора, его выбора. Жизнь мастерит раму, а картину пишет человек. Если он не возьмет ответственность за написание картины за него ее напишут другие.**

 **Хорошая жизнь строится на хороших отношениях – любите и поддерживайте своих детей! Они лучшие, потому что они наши.**