**«Психологическая поддержка детей во время выпускных экзаменов»**

 **Советы родителям:**
Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Именно ваша поддержка нужна детям прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением.

**В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.**

Очень важно оказать помощь в организации режима дня, распределении учебного материала: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов. Детям необходимо рационально организовать свое время.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является единственным 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.

- 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.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

***Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы.*** Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы он обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

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.

***Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы*,** или вовсе "провалил" экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае «не повезло».

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

 Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами.

*Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.*

*Дарите вашему ребенку любовь, поддержку и веру в свои силы всеми возможными способами.*

*Верьте в силы детей ,сами не поддавайтесь волнениям и панике.*

*У них и у вас всё получится!*