**Как помочь ребенку успешно сдать экзамены**

**Поддерживать ребенка – значит верить в него!!!**

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Основной путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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.

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

*Поддерживать ребенка – значит безусловно принимать и верить в него.*И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: ***«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».***

*Психологическая поддержка* – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

* опираться на сильные стороны;
* избегать подчеркивания промахов;
* проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания;
* помните, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Помощь и поддержка ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не только на словах, а на деле:

* создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки к экзамену. Позитивный настрой – это источник «добрых» эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию;
* *контролируйте свое эмоциональное состояние*. 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»;
* *наблюдайте за самочувствием ребенка*. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением и стрессом. Первый шаг на пути избавления Вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс;
* обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает учебный материал. Зубрить, не вникая в смысл прочитанного, писать шпаргалки, надеяться на «счастливый» билет или «неписаные» правила, например, класть учебник под подушку перед сном, не мыть голову, чтобы не смыть знания и т.д., очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование «комплекса неполноценности», ребенок разочаровывается в себе, когда он думает, что несомненно «хуже других». «Комплекс неполноценности» порождает неуверенность и ведет к неуспеху, а неуверенность довольно часто бывает обусловлена переутомлением;
* следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки к экзаменам не переутомлялся. Достаточно отдыхал и бывал на свежем воздухе. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
* *помогите ребенку организовать свое рабочее место и режим дня*;
* *не настаивайте на учебе без отдыха и сна*. 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;
* *не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки*;

*- при необходимости обратитесь к школьному психологу*.

**Типичные родительские ошибки в ходе подготовки старшеклассников к экзаменам.**

В подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители внушают детям уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

*Типичные родительские ошибки:*

* негативный настрой, особенно для детей со слабой нервной системой, возбудимых и эмоциональных детей – особо опасен;
* родительская тревога («Не сдашь», «Не знаешь», «Не так занимаешься»). Данные фразы создают эффект негативной установки, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность;
* страх перед экзаменом, подчеркивание ответственности («Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Тебе перед родителями будет стыдно»?). Данные утверждения лишь усиливают волнение;
* бесконечные «страшилки» и обещания беды ребёнку в настоящем и будущем («Будешь никому не нужным», «Никуда не поступишь»). Данные установки запугивают и невротизируют учащихся;
* незнание родителей, как ребенок реагирует на трудную ситуацию (жалобы на сердцебиение, появление тошноты, озноба и др.) могут привести к эмоциональному срыву;
* излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают у ребёнка раздражение и протест;
* отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроя и отношения родителей!

**ПРОЯВИТЕ МУДРОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ!**

**ВАША ПОДДЕРЖКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОЖЕТ РЕБЁНКУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ!**

