**Рекомендации родителя**

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. **Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.** 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 можешь это сделать».

* Можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно. Не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Ели Ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к Вам. Дайте ребёнку возможность самостоятельно выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.
* **Помимо этого, постарайтесь:**

- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.

-  Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Необходимо разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.

- Обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**-**Не делать трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределенияон идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

- 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.

- Помните, что экзамены и ЦТ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь



**Копинг –стратегий при подготовке к экзаменам.**



***Рекомендации учащимся и родителям***

**Рекомендации учащимся**

* **Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.**

Не откладывайте начало подготовки к экзаменам на максимально долгий срок, это негативно сказывается на конечных результатах. Очень важно **заранее создать позитивный настрой на экзамен**, который будет стимулировать подготовку к нему.

* **Формируйте позитивные цели.**

Как известно, жизнь больше, чем ЦТ или экзаменационный период, и это - замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. О необходимости осознания цели собственного поведения Фрэнсис Бэкон сказал: «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути». Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена или ЦТ, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха.

* **Живите в измерении «здесь и сейчас». Не сражайтесь с призраками прошлого.**

Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводят и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования. Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.

Извлекайте уроки из любого опыта и двигайтесь дальше. Не сражайтесь с призраками прошлого! Воспоминания могут помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшат перспектив на будущее. Прошлое может многое объяснить, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас.

Все ваше внимание должно быть сосредоточено на **нынешнем положении вещей**, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

* **Одновременно делайте только одно дело.**

Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Истина в том, что **мы в состоянии одновременно делать только одно дело**. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, вы перестанете пытаться «делать в уме» одновременно все дела и будете сосредоточивать свое внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.

* **Работая, умейте расслабляться.**

Предэкзаменационный стресс - это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и «запускает» стресс-реакцию. Страдает же человек не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил.

Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации.

Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботьтесь о режиме сна, сбалансированном питании.

* **Побеждает лишь тот, кто верит.**

Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим.

Помните: главная фигура в любой критической ситуации на экзамене - это вы. Пусть вашим девизом будут слова: «Я могу лишь приобрести, но отнюдь не потерять».

