**Рекомендации по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов**

**Психологическая помощь**

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе неспокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Тревожность - это естественное, обычное состояние человека в сложной, незна­комой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответ­ственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает во время экзамена сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Роди­телям следует взять себя в руки, стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия на экзаменах.

К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы. Ребе­нок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний для него не является новой. Определенное волнение может быть связано с новизной самой процедуры экзаменов, но оно достаточно легко нормализуется путем подробно­го рассказа о том, каким образом проходят экзамены, как заполняются бланки ответов.

Проблема заключается в том, что первые выпускные экзамены совпадают с периодом профессионального самоопределения, поступления в ВУЗ. В связи с этим у родителей возникает тревога по поводу количества баллов, которые ребенок получит на экзамене. Для того чтобы быть готовыми принять любой результат, родителям следует заранее вместе с ребенком продумать образова­тельные маршруты, связанные с вариантами дальнейшего обучения. Целесообразно выбрать несколько вузов с разным рейтингом популярности, но одина­ковыми или смежными факультетами, которые соответствуют выбранной профессии. Даже если не получится сразу поступить в желанный вуз, при хорошей успеваемости в дальнейшем можно рассмотреть вариант перевода. Такие возможности при условии хорошей успеваемости могут появиться в рамках одного вуза при переходе с платного отделения на бюджетное, если там появятся сво­бодные места.

Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку. Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экза­менов.

Психологическая поддержка - это процесс, при котором взрослый сосредо­точивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепле­ния его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач.

Чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям придется изменить привычный стиль общения. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки, взрос­лому необходимо сконцентрироваться на позитивной стороне его поступков, научиться понимать его переживания. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам "..."на экзамене выполнишь хорошо», «Ты зна­ешь материал, это очень хорошо». Поддерживать можно с помощью совместных действий, физического соучастия, выражения лица, прикосновений: обнять, по­ложить руку на плечо и т. д.

Не стоит забывать, что ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо.

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, ти­пичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стан­дартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль («Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?») чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в на­чальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только ос­ложнят ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремлен­ности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нор­мальному развитию личности.

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способ­ностей, возможностей ребенка, его положительных сторон. Случается, что поведение обучающегося не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что «Хотя я не одобряю твоего по­ведения, я по-прежнему тебя уважаю как личность». Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Но все-таки лучше научить подростка самого справлять­ся с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Главная цель развития самосознания ребенка заключается в том, чтобы он пере­шел от ожидания похвалы к адекватной самооценке.

Используя негативные оценки в духе «Ты мог бы сделать это лучше», «Я ожидала от тебя большего», мама считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к вы­воду: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь». Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: «На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком», «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься».

Используя такой стиль общения, взрослый сможет помочь ребенку обрести уверенность в себе. Вера в себя - это «прививка от неудачи и несчастья».

Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и исполь­зуют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение бе­зысходности: «Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим».

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

• забыть о прошлых неудачах ребенка;

• помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

• помнить о прошлых удачах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам.

**Психофизиологическая помощь**

Родители могут оказать ребенку помощь, которая заключается в создании условий для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета.

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься. Объясните подростку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

2. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

3. В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22:00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном.

4. Вместе с ребенком определите его биоритмы, «золотые часы», кто он: «жаворонок» или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.

5. Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимна­стику для глаз.

6. Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивно­го умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов - овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смороди­на), лимонов и апельсинов.

7. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

8. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в ком­нате, в которой работает телевизор или радио. Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.

9. Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно ор­ганизованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединить­ся, а также возможность при желании прилечь, расслабиться - необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ученика и обе­спечить ему необходимые условия для занятий.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться.