**Психологическое сопровождение учащихся**

 **при подготовке и сдаче экзаменов.**

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации.
Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревоги. Следовательно, экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.
Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей.
Данные рекомендации помогут родителям грамотно и эффективно помочь своим детям подготовиться и сдать экзамены.

**Рекомендации родителям.**

1. Психологическая поддержка основывается на вере в ребенка, в его способности, возможности, знания.
Родители должны сами внутренне настроить себя на то, что все будет хорошо, и говорить об этом своему ребенку («Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты можешь это сделать, только приложи усилия» и др.), тем самым, помогая ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

2. Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, не выступайте в роли судьи, обращая внимание лишь на неудачи и промахи ребенка, на то, что как вам кажется, он мало времени проводит за учебниками и тетрадями, а больше занят другими делами. Если Вы видите, что ребенку не хватает собранности, усидчивости или пр., то в спокойной обстановке обсудите с ним это, скажите о вашем беспокойстве. В этом случае, Вы с большей вероятностью можете рассчитывать на то, что ребенок вас услышит и изменит свое отношение к экзаменационной подготовке.

3. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие предметы ему кажутся наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения, - и наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

4. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада. Психофизиологами же установлено, что пик мозговой активности приходится на интервал между 9-12 часами и 16-18 часами.
Также определите, сколько экзаменационных билетов в день следует подготовить ребенку (чтобы не получилось, что большую часть он будет спешно готовить в ночь перед экзаменами).
Помогите распределить темы подготовки по дням.
Главное, чтобы имеющиеся у ребенка знания имели системный характер.

5. Посоветуйте ребенку, чтобы во время подготовки он регулярно делал короткие перерывы.
Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.
Если учащийся хочет работать под музыку, не стоит этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была легкая инструментальная музыка без слов (многие люди в тишине чувствуют себя некомфортно).
Крепкий чай, кофе, телевизор, энергичная музыка будут дополнительно поддерживать нервную систему в тонусе, и создавать трудности в усвоении и запоминании экзаменационного материала.

6. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните какие-то разделы химии, биологии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить.
Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте как можно больше вопросов.
С одной стороны, вы примите непосредственное участие в жизни вашего ребенка, с другой стороны, смоделируете ситуации общения ребенка с экзаменатором и поможете ему потренироваться отвечать на конкретные вопросы. А с третьей стороны, обязательно узнаете что-нибудь новое и интересное.

7. Вы также можете устроить ребенку репетицию письменного экзамена. Например, составьте один вариант выпускных экзаменов по математике. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа на решение, проследите, чтобы его никто и ничто не отвлекало. Остановите испытание, когда закончится время, а затем не только проверьте правильность ответов, но и обсудите с ребенком, какие у него возникли эмоции, ощущения от подобной репетиции, удалось ли ему правильно распределить время на выполнение заданий, сосредоточиться и не отвлекаться. Подводя итог, уточните, что необходимо будет учесть, скорректировать вашему ребенку во время реальной сдачи экзаменов.

8. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он закончит подготовку, вовремя ляжет спать. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. В свою очередь, вы сами не повышайте тревожность ребенка разговорами о количестве баллов, которые стоит получить, о пробелах в знаниях и пр.

9. Сохраняйте хорошее настроение в день сдачи экзамена, не показывайте ребенку своего волнения (эмоции очень заразительны и могут передаваться). Сосредоточьтесь на позитивных моментах, подчеркните сильные стороны вашего ребенка с целью укрепления его самооценки.

10. Не критикуйте ребенка после экзамена, и обязательно поддержите его, если он получил баллов меньше, чем рассчитывал!

**Помните главное – создать максимально комфортные условия для подготовки к экзаменам, помочь ребенку рационально распределить свои силы и время, поддерживать его, демонстрируя любовь и уважение!**