

ЕГЭ не проблема! Советы психологов для родителей выпускников

Уважаемые родители!

Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ, его психологическое состояние накануне и во время сдачи экзамена во многом зависит от отношения к экзаменам его родителей. Как воспринимаете ЕГЭ Вы сами? Как очередную задачу или как тяжелую стрессовую ситуацию?

Помните, родители очень сильно эмоционально влияют на ребенка. Вы можете внушить ребенку уверенность в своих силах. Или, наоборот, повысить тревогу, волнуясь и переживая из-за того, что баллы вдруг будут недостаточно высоки.

Для каждого родителя важно, чтобы его ребенок был успешен. Родители часто задают себе вопросы: «Достаточно ли я сделал для своего ребёнка? Насколько я хорош как родитель?». Но, чем активнее родитель включен в школьные дела ребенка, чем больше его контролирует, тем обычно сильнее родительская тревога по поводу ЕГЭ. Так как он сам на себя берёт ответственность за результаты экзамена.

Помните, что тот, кто полностью контролирует, всегда и отвечает за результат!

Итак, чтобы *для вас самих ЕГЭ не стал стрессом, нужно, во-первых, не включаться в «родительское соревнование», не сравнивать своего ребёнка с другими, не воспринимать ЕГЭ как экзамен, оценивающий вас как родителей и, соответственно, не брать полностью на себя ответственность за его результаты, а доверять своему ребенку.*

Что же реально полезного могут сделать родители на этапе подготовке своих детей к экзаменам?

Очень важно оказать помощь ребенку *в планировании подготовки* к ЕГЭ, так как сами дети зачастую этим пренебрегают. Многие волнуются, что не успеют всё выучить к экзаменам, так как объем материала им кажется огромным. Но если мы окажем помощь в распределении ежедневной учебной нагрузки по дням, ребенок начнет понимать, что выучить весь учебный материал вполне реально, что у него для этого достаточно времени.

Огромное значение имеет *режим дня*. Важно, чтобы в течение дня ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но отдых не должен стать дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Нужно найти такую форму досуга, которая бы не переутомляла ребенка. Например, короткие прогулки на свежем воздухе. В течение дня для сохранения хорошей работоспособности необходимо делать короткие перерывы каждый час занятий.

Также необходим *хороший сон*. Занятия по ночам приводят к быстрой утомляемости, раздражительности. Продуктивность учебы, когда тянет в сон, невелика. Именно во сне происходит дальнейшая переработка дневной информации, перевод её в долговременную память.

Обратите внимание на **питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают, что:
Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
Морковь – улучшает память;
Капуста – снимает стресс;
Витамин С, который содержится во многих овощах и фруктах (лимон, апельсин, киви) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
Шоколад заряжает бодростью и энергией, питает клетки мозга.

Нужно ли на время подготовки к экзаменам **освободить ребёнка от домашней работы**? Наверное, не совсем. Иногда дети манипулируют своей учебной: «Я так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду». Лёгкая работа может выступать в роли разгрузки и смены деятельности. Но тяжелая физическая работа, которая может усиливать общее утомление, противопоказана.

Особое значение имеет **эмоциональный настрой в семье**.

Если родители чрезмерно тревожатся и пьют валерьянку, то ребенок заражается от них напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей со слабым типом нервной системы, тревожных, склонных переживать даже без особого повода.

Если родители воспринимают ЕГЭ как что-то фатальное, непоправимое, то также мыслит и ребенок. Для него невозможно представить, например, что он не поступит в институт, так как на этом «жизнь будет окончена».

Экзамены – ситуация серьезная, но не запредельная. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Поддержите ребенка, дайте ему понять, что вы рядом, что в любой ситуации вы будете на его стороне. Также снять напряжение может помочь хорошая шутка, иногда полезно посмеяться над своими страхами.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему быть более уверенным и спокойным.