Консультация для родителей «Экзамен без стресса»

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. 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.**Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. 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 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.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: "Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо", "Ты знаешь это очень хорошо". Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка

2. Избегать подчеркивания промахов ребенка

3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку

5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи

6. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

**Не повышайте тревожность ребенка**  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".

**Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

**Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

**Контролируйте режим подготовки ребенка**, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

• пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

• внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

• если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;

• если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Если вдруг ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

 **Улучшить память, и творческие способности ребенка, чтобы помочь ему перенести экзаменационный стресс, не прибегая к помощи лекарств и биологически активных добавок**

Хочется посоветовать простой способ, но очень действенный — правильно употреблять натуральные продукты.

Так, *обычная морковь стимулирует работу мозга, улучшает память*. Поэтому ребенку, которому предстоит выучить что-нибудь наизусть или запомнить большой текст, можно предложить тарелку морковного салата, заправленного сметаной или растительным маслом. *Улучшает память и ананас*. Помимо витамина С, он содержит такой важный элемент, как марганец. Достаточно выпивать один стакан сока в день, и проблемы с запоминанием не возникнет. *Экзотический фрукт авокадо, в большом количестве содержащий жирные кислоты, улучшает так называемую короткую память*. Ребенку следует давать половинку этого фрукта три-четыре раза в неделю.

*Процесс обучения облегчится, если ввести в меню школьника обычную капусту*. Она снижает активность щитовидной железы, уменьшая тем самым нервозность, снимая стресс, в том числе перед экзаменами. *Улучшают настроение красный сладкий перец, клубника, бананы. Цитрусовые, особенно лимоны, — кладезь витаминов.*Соки этих фруктов не только освежают и бодрят, но и помогают усваивать новую информацию. Всем известно, что черника улучшает зрение, но она к тому же усиливает кровоснабжение головного мозга. Поэтому очень полезно иметь в холодильнике ее замороженные ягоды.

*Если ослабла концентрация внимания, на помощь придут креветки.*Только вот солить их следует уже после приготовления, чтобы они не потеряли полезные свойства. *С умственным и психическим переутомлением успешно справляется сырой репчатый лук.*Он разжижает кровь и улучшает снабжение головного мозга кислородом. Голова становится ясной и способной к рождению новых идей.

*Если школьнику необходимо быстро собраться с мыслями, сконцентрироваться, неоценимую помощь окажут грецкие орехи.*Сейчас продаются специальные «наборы для студентов», в которые входят помимо грецких орехов, изюм, сухофрукты.

**И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**