**Если вам ночью не спится
и на душе нелегко, значит, ваши дочь или сын сдают выпускные экзамены...**

**Советы педагога-психолога родителям**

Экзамены - ответственный период в жизни вашего ребенка, и поддержка семьи ему очень нужна. Она должна проявляться во всем. Вообще сплотитесь вокруг подростка в эти трудные для него дни, всячески демонстрируйте ему дружеское участие, готовность помочь. И никаких семейных "разборок", скандалов - дайте человеку спокойно сдать экзамены.

Конечно же, надо позаботиться о **полноценном питании**. Желательно ввести в рацион фрукты, готовить салаты из доступных овощей, побольше молочных продуктов - словом, по мере возможности насыщайте пищу витаминами, разнообразьте ее.

Особое внимание - **режиму дня**, главному условию успешной подготовки к экзаменам. Но это вовсе не означает, что, проснувшись в 6 часов, вы должны будить сына или дочь. Может быть, вы "жаворонок", а они "совята" и им во второй половине дня лучше работается. Пусть выспятся в таком случае. Помните: нет единого стандарта рабочего режима, ваша задача - помочь найти оптимальный.

От телевизора постарайтесь отказаться, причем всей семьей. Это и волю воспитывает у подростка, и помогает более рационально организовать отдых. Отвлечься от напряженной умственной работы гораздо лучше с помощью **прогулки на свежем воздухе**, чем общаясь с "голубым экраном".

В экзаменационную пору старайтесь как можно **внимательнее слушать своих детей** - им иногда нужно просто выговориться. Умейте быть "контейнерами", куда ребенок складывает информацию. Не оценивайте ее, не перетряхивайте. Ваш интерес должен быть безоценочным.

**Помогайте чем можете**. Хорошо, если домашний экзамен-репетицию ребенок проводит с вами. Кто, как не вы, поможет увидеть недостатки, подскажет, как их исправить.

Что делать, **если ребенок не хочет заниматься**?.. Есть две категории таких детей: первая – те, кого требуется убеждать, помогать им, даже сидеть рядом, когда они учат. Что ж, так, видимо, и придется делать. Вторая - те, кто учить вообще не хочет. В таком случае, перепробовав все средства, остается сказать: это твой выбор, тебе нести за него ответственность. К сожалению...

Но и **не предъявляйте к ребенку завышенных требований**, избавьте его от "синдрома отличника". Иначе и до невроза недалеко. Главное - чтобы он получал удовольствие от учебы. А оценка... Что ж, сегодняшнюю "тройку" можно воспринять как урок и как шанс получить "четверку" завтра. А потом - какой бы ни была оценка, он ведь все равно ваш ребенок, он - замечательный.

**ЭКЗАМЕНЫ**

**Информация для родителей.**

Первые экзамены совпадают с окончанием обязательного для всех, и, следовательно, гарантированного государством этапа обучения. В этом положении человека может волновать неопределенность, переходность ситуации. Нет и уверенности, что будут выдержаны проверочные испытания. В зависимости от личностных особенностей и жизненного опыта, волнение все выражают по-разному: от истерик до демонстрации показного равнодушия, бездействия. Критика или призывы: «Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!» - лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее, наоборот. Уменьшить тревожность ребенка можно, если обсудить возможные последствия неудачи и другие варианты достижения цели.

В период подготовки к экзаменам наиболее эффективная помощь будет заключаться в поддержке тех усилий, которые предпринимаются ребенком, укреплении его уверенности в себе. Можно еще, откликаясь на просьбы самого подростка, помочь в овладении какими-то конкретными областями знаний или приемами их освоения. Навязывать данный вид помощи не стоит. Слишком активно предлагаемая помощь может привести к ощущению: «Вы действуете – вы и несете ответственность за последствия».

Длительное напряжение нередко понижает способность организма к сопротивлению, возрастает восприимчивость к заболеваниям, снижается уверенность. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной – надежный тыл, любящие родители. Родители, из лучших побуждений, часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Не бойтесь прямо говорить своему ребенку о том, что он любим, и эта любовь не зависит от результатов экзаменов и вообще результатов чего бы то ни было. А еще одним из эффективных родительских шагов в помощь ребенку может быть предоставление ему возможности приобрести навыки стрессоустойчивости.