*Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание». Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности (вне зависимости от возраста и оценок в классном журнале).*



***Советы психологов родителям учащихся, сдающих экзамены***

Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным - тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется. Всегда будьте готовы предложить свою помощь.
Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или биноме Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться. О стрессе в случае неудачи можно и не говорить.

Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение. Не отказывайтесь, если врач, учитывая состояние ребенка, посоветует вам освободить его от экзаменов. Кстати, в любой поликлинике и у директора школы есть инструкция со списком заболеваний (если вам откажутся его показать, обратитесь в районо, гороно или редакцию «ДМ»), при которых врач просто обязан освободить вашего ребенка от экзаменов, тем более что... аттестат ему должны выдать в любом случае, а на медаль он не претендует. Помните, здоровье вашего ребенка важне,чемоценка.

Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

***Отдельные советы для родителей выпускников***



**1.** Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или биноме Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что экзамены так же важны для вас, как и для него.
 **2.** Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание.
 **3.** Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться. О стрессе в случае неудачи можно и не говорить.

**4.** Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит - еще один стресс.
 **5.** Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

***РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ!
ОТ ВАС ЗАВИСИТ УСПЕШНОСТЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ НА ЭКЗАМЕНЕ!***

**Советы родителям, заинтересованным в успешной сдаче экзаменов своими детьми**

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.** Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Основной 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:**

* Опираться на сильные стороны ребенка,
* Избегать подчеркивания промахов ребенка,
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

* Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо.
* Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
* Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.
* Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям 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 вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

* Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

*И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроя и отношения родителей!*