**Советы родителям выпускников**

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путём внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищённости, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями. Чтобы помочь своему ребёнку в подготовке и сдаче экзаменов, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, колледж в который будет поступать ваш ребёнок. Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребёнка. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребёнка приёмам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребёнку на экзамене. Очень важна ваша психологическая поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряжённое состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя её. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребёнку возникшую ситуацию. Умение сконцентрироваться в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит накалять свои страсти и эмоции, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребёнка. Например: "Это для меня не так важно, как здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!". Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые проблемы. Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: "Я должен", "Я могу". Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

**О преодолении школьных перегрузок**

О преодолении школьных перегрузок В настоящее школьники имеют рабочий день взрослой продолжительности: уроки, факультативы, занятия у репетиторов, кружки, спортивные секции. Только в отличие от родителей, после ужина школьникам приходится садиться за письменный стол и выполнять домашнее задание. Поэтому сейчас хотелось бы сказать несколько слов о том, какие советы по преодолению школьных перегрузок дают педиатры и педагоги - психологи. 1. Здоровый образ жизни должен стать нормой поведения, причем основой должна стать атмосфера взаимопонимания в семье и отказ родителей от вредных привычек. 2. Необходимо обеспечит полноценный сон. Младший школьник должен спать не менее 10 часов, старшеклассники – не менее 7-8 часов. Хроническое недосыпание, характерное для старших школьников, ведет к неврозам. 3. Полноценное питание. В результате перегрузок у детей могут наблюдаться два состояния. У одних повышается артериальное давление, появляются головные боли. Таким детям рекомендуется пища, богатая калием и магнием (крупа, зелень, морковь, яблоки, чернослив). Детям, у которых снижается АД, появляется слабость и вялость нужно употреблять пищу, богатую кальцием (молочные продукты, творог, сыр, рыбу). 4. Борьба с гиподинамией: ежедневные прогулки на свежем воздухе, гимнастика, танцы. 5. Музыкотерапия. Речь, конечно, не идет о наушниках целый день. Нужно приучать ребенка слушать дома легкую негромкую музыку, которая была бы приятна ему самому. 6. В борьбе со стрессом помогают витаминно – минеральные комплексы. Однако, приобретать комплекс витаминов и минералов лучше согласно рекомендаций доктора. Предпочтение следует отдавать тем витаминам, которые вы сами вырастили на грядке. 7. Компьютер, конечно, облегчает жизнь человека, однако вредит нашему здоровью. Продолжительность работы за компьютером для младшего школьника – не более 15 минут, для учащихся 5-7 классов – 30 минут, 8-11 классов – не более часа. Компьютер – это не только нагрузка на глаза, но и на нервную систему. Поэтому играть в компьютерные игры и работать за компьютером ночью – особенно вредно! 8. Что касается телевизора, то здесь необходимо контролировать не только время, но и программы для просмотра. Потому что во время просмотра телевизора ребенок тоже устает, в мозг поступает большое количество ненужной информации. 9. Необходимо строго наладить режим дня. Ребенок должен иметь с одной стороны время для развлечений, но вместе с тем строгие обязанности. 10. При выполнении домашних заданий необходимо делать перерывы между уроками, менять виды деятельности – посидел, побегал. 11. Нельзя выполнять домашние задания после 9 часов вечера. Уже после 8 часов коэффициент полезного действия резко снижается. Поэтому не стоит держать ребенка до поздна за письменным столом. Пользы не будет ни ему, ни школе. 12. Нельзя кричать на ребенка, позволять себе выливать на него агрессию. 13. Родители должны интересоваться, почему ребенок получил плохую отметку. Если он просто не выучил урок, это одна проблема, а если выучил, но не понял учитель, или одноклассники, то это требует совсем других действий. 14. Нельзя постоянно держать ребенка в таком активном воспитательно- образовательном темпе. Если ребенок плохо спит ночью и плохо ест, то это означает, что он испытывает большие перегрузки. Может возникнуть депрессивное состояние, и тогда уже понадобится помощь специалиста. Если ребенок говорит, что устал и сил просто нет, и так продолжается недели две, то необходимо пересмотреть его график и разгрузить. Основная задача родителей – не зажимать детей, а поддерживать. Даже подростки, которые демонстрируют внешнюю независимость от родителей имеют острую потребность в поддержке и уверенности в том, что в них верят.