**Как помочь выпускнику сдать экзамены?**

Источник: <http://meduniver.com/Medical/Psixology/kak_pomoch_rebenku_sdat_ekzameni.html> MedUniver

ЕГЭ - это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовиться к нему и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт. Ведь впереди многих выпускников ожидают при обучении в ВУЗах и техникумах по 8-12 экзаменов в течение года.

Конечно, присутствовать во время экзаменов и помогать ребенку родители не могут. Экзамены - это дело сугубо индивидуальное и выпускник при сдаче ЕГЭ один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться и тревожиться за своего ребенка. Многие родители согласно русской традиции перед экзаменами стараются ругать и критиковать ребенка, вместо того, чтобы поддержать его. Поддержка и помощь родителей во время выпускных экзаменов очень важна, поскольку для успешной сдачи экзаменов необходим психологическая подготовленность ребенка.

Задача родителей во время подготовки к сдаче ЕГЭ не ругать ребенка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность ребенка и подготовить хорошие условия для занятий, для отдыха и организовать правильное питание выпускника. Вот что советуют психологи родителям выпускника:

1. Старайтесь избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, то это стрессовое состояние может стать причиной нежелания готовиться у подростка или допущения им ошибок при сдаче экзаменов.
2. Подбадривайте выпускника, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах.
3. Каждый день наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Измерять температуру и трогать каждый день лоб как у маленького малыша, конечно, не следует, но только родители могут выявить первые признаки болезни, связанные с переутомлением и стрессами. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает нервничать и боится сдачи экзаменов, то за помощью необходимо обратится к психологу.
4. Строго контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, то не давайте ему готовится к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.
5. Обеспечьте дома удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые для подготовки к экзамену. Следите за тем, как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь зрение многих старшеклассников портится именно во время экзаменов. Держать учебник при чтении надо в наклонном положении на расстоянии 20 см от глаза. Температура воздуха в комнате должна быть нормальной, а свет падать с левой стороны. Старайтесь создать тишину во время подготовки ребенка к экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.
6. Следите за тем, чтобы ребенок каждое утро делал зарядку около 30 минут. Это поможет лучше освоить материал и восстановить работоспособность. После физических упражнений улучшается кровоснабжение мышц, снимается утомление глаз и появляется ощущение бодрости.
7. Объясните ребенку о том, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память курение, кофе, применение лекарственных препаратов, распитие пива и энергетических напитков.
8. Во время умственного напряжения человеку необходимо сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов. Порадуйте ребенка плиткой горького шоколада и бананами, они способствуют выработки "гормонов счастья". Исключите в это время сухомятку, подросток во время экзаменов должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя во время подготовки к экзаменам соблюдать диеты.