**Советы для родителей выпускников.**

В наше время атмосфера в семье выпускника является основой для формирования успешного настроя к предварительной подготовке и дальнейшей сдаче экзаменов в школе. Также это является главным фактором к социально-психологической адаптации в такой переходной ситуации в жизни.
При этом перед родителями стоит очень важная задача, для осуществления которой необходимы такие качества как ответственность, умение владеть собой, активность, чуткость. Очень важно понять, что творится в душе у своего чада и помочь справиться с негативными эмоциями, которые могут переполнять ребенка.
Школьнику необходима помощь со стороны родителей для того, чтобы путем создания благоприятной атмосферы добра, внимательного отношения и поощрения его деятельности, развить о себе позитивное представление.
Важно помнить о том, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны семьи в процессе подготовки ребенка к экзаменам порождает чувство неуверенности в себе, внутренней незащищенности и даже страха перед предстоящими испытаниями.
Для того, чтобы помочь своему чаду в подготовительной работе и самой сдаче экзаменов, важно постараться эту ситуацию предстоящего испытания заранее смоделировать вместе с ним. Необходимо поговорить с выпускниками прошлого года, может даже и с их родителями, посетить вуз, в который планирует поступать ваш ребёнок после окончания обучения в школе.
Учитывая индивидуальные физиологические и психологические особенности конкретного школьника, надо подобрать пути решения ситуаций, которые могут появиться на самом экзамене. В наше современное время вам не составит особого труда найти подходящую литературу по саморегуляции, аутотренингам и ауторелаксации. Интернет просто завален подобного рода статьями. Ваша задача –научиться самим и научить своё чадо этим приемам саморегуляции и расслабления. Можно даже проиграть возможную ситуацию, в которой этот навык пригодится школьнику на экзамене.
Если даже ваш ребенок не поступит в желаемый вуз, для него очень важна ваша психологическая поддержка. В такой ситуации ребенок может особенно остро чувствовать обиду, разочарование и даже некоторую вину перед родителями, что не оправдал их надежды. Вот тогда и всплывают обязанности родителей, а именно помочь преодолеть или как-то смягчить подавленное состояние ребенка, вызванное данной ситуацией. Важно не драматизировать её, а вместе со своим чадом продумать пути выхода из появившейся проблемы. Надо постараться самим принять эту ситуацию и помочь ребенку к её принятию.
Везде надо находить положительные моменты и уметь сконцентрироваться на них. Это может успокоить, сориентироваться и в итоге найти подходящее решение, снизить субъективную значимость данной ситуации. Важно не поддаваться своим эмоциям, гораздо лучше попробовать снизить значимость проблемной ситуации для себя и ребенка. Например, вы можете сказать: «Ничего ужасного не случилось! Наиболее важно для меня благополучие нашей семьи и здоровье моего ребенка! Безвыходных ситуаций не бывает!»
У любого человека есть какие-то проблемы – крупные и мелкие. Он решает одну, а потом сталкивается уже с другой. Даже, если человек постарается убежать от конкретной проблемы, он обязательно найдет новую. Жизнь без проблем – это не жизнь. Руководствуясь в своих действиях такими принципами как «Я могу» и «Я должен», можно добиться очень многого. Так человек самоориентирует себя на достижение лучшего результата и тем самым предрекает себе успех.
Успешная сдача экзамена очень зависит от эмоционального настроя и, конечно, от отношения к этому самих родителей.**Попробуйте выполнить советов, которые помогут вашим детям лучше подготовиться к предстоящим экзаменам:**
1. Домашняя обстановка играет немаловажную роль. Необходимо обеспечить для ребенка комфортные условия для занятий и следить за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему.
2. Здоровье вашего чада намного важнее, чем оценка, полученная на экзамене. Постарайтесь создать тихую и спокойную атмосферу в семье. Избегайте конфликтных ситуаций, нарушающих этот покой. Научите ребенка верить в то, что ему обязательно повезет на экзамене и не только.
3. Немаловажно и питание школьника. Необходимо включить в его рацион продукты, стимулирующие работу головного мозга. Например, орехи, творог, рыба и так далее.
4. Можно ознакомить школьника с методикой подготовки к экзаменам, воспользовавшись ресурсами интернета. Подготовьте несколько вариантов тестовых заданий по экзаменуемому предмету и проведите тренировку. Как известно, тестирование отличается от письменного и устного экзамена.
5. Займитесь распределением тем подготовки по дням.
6. Важно при тренировочных тестированиях, приучать ребенка рассчитывать и уметь распределять отведенное на тест время. Можно дать ему часы на экзамен, даже если в обычное время он их не носит.
7. Не говорите ребенку, что потратили много денег на репетитора для индивидуальных занятий с ним. Это может породить чувство вины и следовательно вызовет стресс.
8. Не допускайте перегрузок! Умеренно дозируйте подготовительную нагрузку.
9. Постарайтесь повысить уверенность ребенка в себе, подбадривайте его.
10. Не думайте о сумме баллов, которую может получить школьник на экзамене. Постарайтесь внушить ему мысль, что данные баллы не являются показателем его реальных возможностей.
11. Очень важно накануне экзамена не давать повышаться тревоге школьника, ведь это может негативно сказаться на результате работы. В силу своего возраста, он может не справиться со своими переполняющими эмоциями и просто «сорвется».
12. Еще одна ошибка родителей – это обещанное вознаграждение за хорошо сданные экзамены. Всё может обернуться тем, что школьник во время подготовки будет думать только о поощрении, чем о самом экзамене. И возможно на самом экзамене, у него не получится сконцентрироваться на выполнении заданий.
13. Накануне экзамена постарайтесь обеспечить школьнику полноценный отдых, он должен, как следует, выспаться.
14. После пройденного экзамена ни в коем случае не критикуйте ребенка.
Помогите своему ребенку, если он получил низкую оценку или вовсе провалил экзамен. Постарайтесь вместе с ним понять, в чем причина такой неудачи и обсудите вытекающие из этого выводы. Надеюсь, моя статья окажется вам полезной и окажет реальную помощь. Спасибо!