

# Уважаемые родители!

Приближается пора итоговых экзаменов для выпускников и темпы подготовки к ним возрастают пропорционально волнению. И тут бывает непросто разграничить – кто больше волнуется: выпускники или их родители?

Для того, чтобы избежать ненужного накала страстей, сохранить спокойствие и не навредить психике ребёнка, есть несложный алгоритм действий для родителей, который подскажет, как лучше понять ребенка и помочь ему прийти в равновесие.

## **Выбор между подготовкой к экзаменам и общением с друзьями, прогулками – неравный выбор**

«Ребёнку нужно тщательно готовиться к экзаменам, а он отвлекается на друзей, на прогулки» - с таким убеждением нам приходится сталкиваться довольно часто. Но это одна из вредоносных мыслей, которая оказывает совершенно обратный эффект и портит итоговые результаты.

Для эффективного процесса подготовки к ЕГЭ важны все составляющие: периоды активной работы, отдых, полноценные прогулки.

Перед самым экзаменом желательно полностью освободить ребёнка от интеллектуальных и эмоциональных нагрузок. Ему в этот день важно расслабиться, отдохнуть и заняться каким-либо приятным для него делом.

## **Плохое самочувствие подростка – важный сигнал**

Чрезмерная перегруженность учебными процессами провоцирует у подростка накопление усталости и сбои в работе организма. Кроме того, это грозит моральным истощением. Психологи едины во мнении, что общая перегруженность и обилие требований к ребёнку приводят к сильному торможению процесса расслабления, а это — прямая угроза здоровью.

Пожалуйста, не игнорируйте жалобы подростка! Вместо этого попробуйте создать дома спокойную атмосферу и установить доверительные отношения с ребёнком. В преддверии ЕГЭ - это самая мощная поддержка.

## **Оставьте критику в прошлом**

Время подготовки к итоговым экзаменам – худшее время, когда можно напоминать, пенять ребенку и корить его за то, что он упустил что-то по программе за время своей учебы. Такая критика только сильнее усугубит и без того тревожные мысли подростка, а помочь никак не сможет.

Подбадривайте ребёнка, повышайте его уверенность в себе. Дайте понять, что результаты экзамена никак не повлияют на ваши дальнейшие отношения.

## **Откажитесь от сравнения ребёнка со сверстниками**

Для подростка нет ничего более неприятного, чем ощущать то, что он всегда «не дотягивает» до своих более успешных одноклассников. Этот метод способен отбить мотивацию, а заодно и уверенность ребёнка в своих силах и способностях.

Гораздо более продуктивно поговорить с будущим абитуриентом о том, что его возможные прошлые неудачи несут в себе и положительный опыт, благодаря которому сейчас выпускник готов к выполнению более сложных задач.

## **Ставьте достижимые цели и оказывайте поддержку**

В деле поддержки тоже важно не перестараться: не стоит говорить ребёнку, что он непременно сдаст ЕГЭ на 100 баллов. Если до этого момента подросток не был отличником, то он с большим сомнением отнесётся к вашим словам, а если он отличник, то это только накалит его и без того высокий уровень тревоги.

Настраивайте ребёнка на то, что у него получится сделать всё, что будет в его силах. Говорите об этом максимально спокойно и уверенно.

И помните, что любой экзамен — это не конец, а начало нового пути. И даже если он провален – его можно пересдать и продолжить движение дальше.

## **Куда обратиться?**

Если Вам трудно самостоятельно справиться с чувством тревоги, нарастающим перед экзаменами, то Вы можете обратиться за консультацией психолога в БУ ОО «Центр ПМСС» по номеру 32-35-90 или на сайт [www.центрпмсс.рф](http://www.центрпмсс.рф)