

## Готовимся вместе к итоговой аттестации.

### Рекомендации для родителей

*Уважаемые родители!*

*Приближается пора сдачи экзаменов – а значит и в школе, и дома накаляется эмоциональная обстановка. Экзамены – это не только проверка знаний, но и серьезная проверка организма на прочность. И успех часто зависит не только от того, насколько хорошо выпускник знает тот или иной предмет, но и от психоэмоционального состояния школьника, его уверенности в своих силах. Ведь состояние сильной тревоги - растерянность, ступор - может в один миг перечеркнуть плоды многолетних усилий.*



### Позаботьтесь о своем эмоциональном состоянии.

Дети чувствуют ваше состояние и отношение, даже если вслух вы «ничего такого» не говорите.

**Помните!!!**

***Ваша психологическая устойчивость — залог того, что вы сможете качественно и эффективно поддержать ребенка.***

### Создайте спокойную, комфортную обстановку дома:

- Обеспечьте удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- Не сводите каждый разговор к предстоящим экзаменам;
- Не тревожьте выпускника вопросами: «Ты учил сегодня?», «Как ты думаешь, сможешь сдать экзамен хорошо?»;
- Не пугайте и не угрожайте. Страх и угрозы убивают мотивацию и веру ребенка в себя;
- Спросите, какая помощь нужна ребенку и по возможности окажите ее;
- Говорите ребенку, что верите в его успех, что он справится.

### Обсудите с ребенком несколько вариантов событий по схеме «Что будет, если..»

Что будет, если он не сдаст ГИА на высокий балл?

Наличие запасного варианта — один из кирпичиков в фундаменте уверенности ребёнка в себе, если есть возможность для маневра, то это еще не конец истории.

**Помните!!!**

***Главное, чем родители могут помочь выпускнику, — это показать, что возможны разные пути к успеху***



### Наблюдайте за самочувствием ребенка:

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок;
- Обратите внимание на питание ребенка;
- Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо старшекласснику спать не менее 8 часов в день;
- Каждый день нужно проводить время на свежем воздухе: прогулки, общение с друзьями заряжают энергией и помогают отвлечься от проблем.

## Признаки стрессового напряжения

- Проявление нетерпеливости, нервозности;
- Снижение работоспособности, неорганизованность;
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита;
- Негативные эмоциональные реакции (страх, слезы);
- Частые жалобы на боль (голова, спина, область желудка);
- Появление агрессивности, конфликтности;
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба;
- Навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.);
- Резкие перепады настроения;
- Повышенная возбудимость и раздражительность.

*При необходимости обратитесь за помощью к психологу – он поможет Вашему ребёнку овладеть методами, приемами и способами саморегуляции, позволяющими управлять своим эмоциональным со-*



### Накануне экзамена.

Известно, что перед экзаменом, не хватает всего одной ночи для подготовки. Но это не так. Ребёнок уже устал, и не надо ему себя переутомлять. Напротив, с вечера пусть перестанет готовиться.

- Совершите прогулку вместе с ним.
- Теплый душ и ванна перед сном очень помогут вашим детям расслабиться и подготовить тело и психику ко сну.
- Перед экзаменом ребенку крайне важно как следует выспаться.
- На завтрак очень полезно съесть что-нибудь сладкое. Глюкоза в день экзамена нужна как никогда.
- Не забывайте про "питьевой режим". Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга. В результате человек гораздо медленнее соображает.
- Настройте ребёнка на ситуацию успеха.

### **Помните!!!**

*Ребёнок должен знать, что вы поддержите его в любой ситуации.*

## Упражнения для снятия напряжения.

Если ребёнка начинает одолевать тревога по поводу экзаменов, предложите ему отметить вокруг себя:

- пять предметов, которые он может рассмотреть;
- четыре звука, которые он слышит;
- три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;
- два запаха, которые он может уловить;
- один вкус, который может ощутить.

## Используйте техники самовнушения.

Начинайте работать над позитивными установками. Они помогут изменить отношение к экзамену и убрать напряжение.

Мысленно или вслух произносите мотивирующие и подбадривающие фразы: «У меня все складывается наилучшим образом», «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе», «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

Можете придумать свои фразы, которые будут заряжать Вас и вашего ребёнка позитивом и уверенностью в благополучном исходе.

**Удачи Вашим детям!**