

## **Информация для родителей:**

· Совсем скоро у 9- и 11-классников начнутся выпускные и вступительные экзамены. Как бы хорошо ни учился ребенок, экзамен для него все равно всегда - стрессовая ситуация. Редкий ребенок не волнуется перед экзаменом, не боится, что "завалит". Как родители могут поддержать детей, помочь им справиться с этим волнением?

· Для того чтобы у ребенка было меньше оснований для волнения, он должен быть хорошо подготовлен к экзамену, чувствовать уверенность в том, что может успешно его сдать. Понятно, что если ребенок весь год учился кое-как, с "двойки" на "тройку" перебивался, то его страх перед экзаменом вполне обоснован. И тут родителям уже не о преодолении волнения надо беспокоиться, а о том, чтобы наверстать упущенное, "дырки" в знаниях хоть как-то залатать. Не секрет, что некоторые малодушные родители в таких случаях прибегают к медицинской помощи - всеми правдами и неправдами стараются получить справку о том, что ребенок по состоянию здоровья от экзаменов освобождается. Другие нанимают репетитора, чтобы "натаскал" ребенка к экзамену.

· Но не только слабо успевающие школьники "боятся" экзаменов. Нередко даже отличники перед экзаменом чувствуют волнение, страх и неуверенность в своих силах. Если их родители тоже переживают и волнуются, дети начинают волноваться еще больше. А иногда бывает и так: родители, видя, что ребенок не очень беспокоится по поводу экзаменов, думают, что он недопонимает всей ответственности, переоценивает свои силы, и начинают "дергать" его, пугать трудностями, которые его ждут. И нередко добиваются своего: ребенок, в конце концов, начинает волноваться. И тогда волнуются уже все вместе. А от этого волнения никакой пользы нет, даже наоборот, - некоторые дети из-за излишнего волнения сдают экзамены гораздо хуже, потому что не могут собраться, сосредоточиться. Бывает, что, вообще, от этого у них из головы все "вылетает" - вроде бы и учили, но ничего не помнят. Так что, **лучше поддерживать ребенка, вселять в него уверенность в успехе. И не показывать своего волнения**, хотя продемонстрировать полное равнодушие тоже не стоит: ребенок может подумать, что родителям все равно, как он сдаст экзамены, что им до него нет никакого дела.

· Очень важно в период экзаменов, чтобы атмосфера в доме была не нервной, а спокойной и доброжелательной. Не стоит каждые десять минут напоминать ребенку, чтобы он готовился к экзамену и пугать его ужасными последствиями плохой подготовки. Вместо этого надо помочь ему организовать такой режим дня, чтобы было время и для качественной подготовки, и для отдыха. Как говорится, "и делу время, и потехе час".

· Об отдыхе во время подготовки к экзаменам забывать нельзя. Не совсем правы те родители, которые противятся любой попытке ребенка отвлечься от учебных занятий и заняться чем-нибудь "для души": "Отдыхать", - говорят они, - "потом будешь, после того, как экзамены сдашь". Но переутомление отнюдь не способствует более успешной сдаче экзаменов.

· **Лучше всего, если ребенок занимается подготовкой к экзамену в строго отведенное для этого время.** Пересидеть это отведенное время не следует, эффективность занятий от этого не увеличивается. Важно, чтобы в это отведенное для занятий время ребенок не отвлекался на другие дела, не терял времени даром, а именно готовился к экзамену. Этому способствует план подготовки: распределение тем, билетов, вопросов по дням и часам. А "сделал дело - гуляй смело", т.е. если ребенок выполнил план, сделал то, что запланировал, значит, может и отдохнуть: погулять, поиграть, с друзьями пообщаться.

· Вечером, перед сном, полезно повторить то, что выучил за день. И если понял, что день прошел не зря, со спокойной совестью можно ложиться спать. Надо помнить, что привычка некоторых людей заниматься по ночам (якобы для того, "чтобы никто не мешал") не является хорошей: сбивается ритм сна и бодрствования, что само по себе довольно вредно и плохо отражается на общем самочувствии и здоровье, не говоря уж о том, что такие занятия мало эффективны.

· Очень важны в период экзаменационных сессий прогулки и игры на свежем воздухе, занятия спортом. Они повышают тонус, поднимают настроение, способствуют эмоциональной разрядке, что немаловажно для ребенка в такой стрессовый период его жизни. К тому же, такие занятия укрепляют здоровье, что весьма актуально для наших школьников.