



## **Скоро наступит волнующая пора сдачи экзаменов. Экзамены - это марафон, который должны выдержать и мы, и наши дети. Как подготовиться к этому марафону нам, родителям, и как помочь детям?**

Первое, что хотелось бы сказать - **то, как дети сдают экзамены, напрямую во многом зависит и от нас с вами.** В каких бы отношениях мы сегодня не были бы с собственными детьми, время, когда дети готовятся к экзаменам - не лучшее время для выяснения отношений. Поэтому на время подготовки к экзаменам топор войны лучше всего закопать глубоко в землю. Закончатся экзамены, и у вас будет достаточно времени довоспитывать ребенка.

А теперь, собрав всю свою волю в кулак, вам необходимо создать дома условия благоприятные для сдачи экзаменов. Но именно в это время нас взрослых так и тянет сказать любимому ребенку пару добрых слов, например: «Ну чем ты опять занят! Ты вообще об экзаменах собираешься думать?! Садись, учи, а то экзамены не сдашь!» и т.д. Все! Мы же договорились, воспитывать будем потом. Проблема заключается в том, что кроме раздражения эти фразы не порождают в сознании ребенка ни-че-го...

С одной стороны, мы как бы выполнили свои родительские обязанности - воспитали ребенка. С другой - ребенок почувствовал не поддержку, а указание на то, что он маленький и не в состоянии отвечать за свои поступки, ему до сих пор указывают, что делать. Из этой ситуации у него есть два выхода: бунт - «отстаньте все!» или молчание и признание того, что он маленький и ни за что не отвечает. И в том и в другом случае получилось не очень удачно. Детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду - рукой разведу».

### **Что делать?**

1. **Создайте** в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.
2. **Исключите** повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
3. **Чутко реагируйте** на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
4. **Учтите**, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимо ежедневные прогулки на свежем воздухе. Если ребенок не выходит на воздух, проветривайте помещение, в котором он находится сами, найдите для этого предлог («Что-то мне душно, давай на немного окно откроем»).

5. **Обеспечьте** режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная помощь. Утром - чай с лимоном и шоколад (хорошо бодрят и поддерживают хорошую работоспособность), вечером – бананы (обеспечат прилив энергии и не мешают процессу засыпания после того, как работа закончена, все дело в том, что в бананах содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм), в промежутках - курага, изюм, орехи. Пусть они стоят на столе у ребенка, чтобы он сам брал их, когда ему нужно.

6. **Чтобы снять тревожность** ребенка перед экзаменом не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше сами не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Напомню, ребенку всегда передается волнение родителей, и, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

7. **Повышайте** его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Проговаривайте с ребенком (пошагово), как он себя будет вести себя в день экзамена (проснулся, почистил зубы..., вместе с сопровождающим учителем пошли в школу в которой будет проходить экзамен..., зашли в класс, получили бланки, смотрю на задания, вот это задание я кажется не знаю как делать, пропускаю его, к нему я вернусь позже, когда сделаю все задания и т.д.)

8. **Обеспечьте** накануне экзамена ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

9. **Посоветуйте** ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

а) пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, - это поможет настроиться на работу;

б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

в) если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

г) если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

### **В день сдачи экзаменов не забудьте:**



- вовремя его разбудить;

- помочь приготовить одежду для этого случая (например, ребенок выбрал одежду, а вы погладьте ее, тем самым вы покажете без всяких лишних слов, что в этот ответственный для него момент жизни вы рядом с ним);

- положить необходимые учебные принадлежности;

**- пожелать ему удачи и успехов.**



Чудеса там, где в них верят...

И чем больше верят, тем чаще они случаются!!!