**Памятка «Психологическое сопровождение экзаменов»**

**для родителей**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* Помните, что экзамены сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
* Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
* Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
* Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
* Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
* Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам.
* При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
* Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
* Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

**Помощь психолога для родителей**

**Уважаемые родители выпускников школ!**

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Экзаменов.

Государственный экзамен – новое в политике государства. Педагогика, психология и психотерапия накопили большой опыт подготовки детей к различным другим экзаменам. Этот опыт мы и предлагаем Вам. Ознакомьтесь с ним, наверняка, он будет Вам полезен. Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом.

Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале Вам важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

**Подростки с хорошей переносимостью стрессов:**

* С детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.
* Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.
* Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается.
* Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов.
* К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты.
* Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.
* Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах.
* Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

**Помощь родителей.**

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов. Укажем основные направления помощи.

* Психофизиологическая помощь.
* Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.
* Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.
* Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.
* Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).
* Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).
* На время подготовки к Эзаменам лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

**Помощь репетиторов.**

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов экзаменов достаточно репетиторства по двум-трем.

Индивидуальные психологические методы.

Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

* Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
* Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
* Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
* Непродолжительное общение с друзьями по телефону.
* Аутогенная тренировка (аутотренинг).

Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.

* Волевая мобилизация.

Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

**Семейная психотерапия.**

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Такая среда создается следующими приемами:

* Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

**Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе.**

* С детства некоторые подростки отличаются страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых.
* Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски.
* Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными.
* Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами.
* На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда.
* Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости.
* Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы.
* Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

**Помощь родителей.**

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к Экзаменам – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к Экзаменам, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).

Укажем основные направления помощи.

* Психофизиологическая помощь. Аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.
* Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.
* Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.
* Приготовление ребенку его любимых блюд.
* Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до Экзаменов.