## Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ). Экзамены – это настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Очень важно помочь и поддержать ребенка перед экзаменами. Чуткие и любящие родители нужны ребенку в любом возрасте. Но важно знать и понимать как именно можно помочь своему ребенку, не навредив ему. Здесь важны все составляющие: и сон, и занятия, и отдых, и, конечно, атмосфера в доме.

Для начала нужно понять, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. После этого важно правильно построить процесс подготовки и тренировки к ЕГЭ.

**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 ребята требуют подхода к ним как к взрослым. Ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов. В основном Вашу помощь можно сфокусировать на следующих пунктах:

* 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.
* Оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.
* 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).

**Помощь репетиторов.**

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации с преподавателями школы с решающим словом за ребенком. Начинать занятия надо с тех предметов, по которым он чувствует себя менее уверенно. При занятиях с репетиторами не следует забывать про самостоятельную работу. Твердые знания получаются только после того, как ребенок сам попробовал делать те или иные задания.

**Методы переключения внимания в перерывах между занятиями:**

* Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
* Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
* Непродолжительные занятия спортом под бодрящую музыку.
* Непродолжительное общение с друзьями по телефону.
* Волевая мобилизация. Проанализируйте вместе с ребенком его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей.

**Семейная психотерапия.**

Общайте как можно чаще с ребенком! Например: в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Подводите позитивные итоги 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.

Расскажите ребенку о своих экзаменах и испытаниях, о том как Вы сами спарвлялись и побеждали.

**Подростки с низкой переносимостью стрессов.**

* С детства некоторые подростки отличаются страхами: он боиться 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 ЕГЭ – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов.

Нужно понимать, что если Ваш ребенок попадает в эту группу, то проблема более глобальна, чем просто сдача экзаменов. Это проблема становления личности. И только семья способна помочь или еще более усложнить ситуацию.

Страйтесь найти контакт со своим ребенком. Попробуйте понять, что ему хочется, что ему нужно на самом деле. Зачастую, детям с проблемами в учебе нужна просто любовь и внимание родителей.

Возьмите отпуск. Проведите его с ребенком. Уделите ему внимание. Сходите с ним в кино или театр. Свозите его в интересное место. Займитесь с ребенком его хобби. Попробуйте, даже если это прослушивание музыки или катание на скейтборде! И самое главное создайте себе себе прочный авторитет, основанный на уважении  и понимании. Ни в коем случае ни на страхе! И только после этого можно попробывать помочь ребенку в подготовке к ЕГЭ. Помние, что без такого авторитета, вся Ваша помощь будет ребенку в тягость и буде только мешать и создавать дополнительный стресс.

Удачи Вам, дорогие родители, в этом нелегком деле воспитания детей!