**Психологического сопровождения родителей выпускников ОО**

**«Как помочь ребенку успешно сдать экзамены».**

Огромную роль в подготовке учеников к выпускным экзаменам играют родители. Именно они во многом ориентируют ребенка на выбор предмета, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, волнуются и переживают.

Семейная атмосфера выпускника является одним из главных факторов успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Одним из существенных аспектов психологического сопровождения выпускника является ознакомление близких к выпускнику взрослых со способами правильного общения с ним, оказание ему психологической поддержки, создание в семье благоприятного психологического климата.

1. Очень важно оказать помощь ребенку в ***организации режима дня***, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2.Особое значение в этот период имеет наш ***собственный эмоциональный настрой***. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка ***ситуацию успеха***, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять***, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок***. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

**Памятка для родителей «Как помочь ребенку сдать экзамен».**

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и**

**тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**

 **Подбадривайте детей, хвалите их** за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

 **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. 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".

 **Наблюдайте за самочувствием ребенка**. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

 **Наблюдайте за самочувствием ребенка**. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

***Признаки стресса:***

***физические:*** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

***эмоциональные:*** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

***поведенческие:*** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

 **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".

 **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

 **Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

 **Помогите детям распределить темы подготовки по дням**.

**На этапе подготовки.** Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

**После экзамена.** С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

**«Особенности общения с ребенком в семье»**

***О***бщение необходимо ребёнку так же, как вода и еда: если человек общается с другими людьми, получает достаточное внимание – он максимально растёт и развивается. А недостаток общения приводит к минимальному развитию, ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически. Очень часто ребёнок восполняет недостаток родительского общения на улице, где его понимают, принимают таким, какой он есть. Ребёнок не желает общаться с родителями, так как (по мнению учащихся, старшей школы) их не понимают и не хотят понять, им многое не позволяют, к ним относятся, как малышам, не дают взрослеть.

Отечественные психологи определяют **общение** в целом, а в семье в частности как процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются ***шесть принципов***:

 принятие,

 признание,

 родительская любовь,

 доступность,

 воспитание ответственности и самодисциплины,

 авторитет родителей.

Самый веский принцип – ***принятие ребёнка.*** Это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка – значит любить его не за отметку в дневнике, успехи на экзамене, а за сам факт его существования в этом мире. Если ребёнок принят родителями, он значим.

***Признание ребёнка*** – это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе в своих силах. Со стороны родителей – безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Такие родители подчеркивают все успехи, достоинства, поддерживают в трудностях. Признание – в какой-то мере терпение родителей. Терпение – дать прочувствовать и осознать то, что совершил, и поддержка отца и матери. Признание формирует у детей чувство значимости и необходимости в семье. При этом родители могут нарисовать себе некий идеализированный образ, который складывается из желаемого, но далёк от действительности. Иначе говоря, если ты хорош – значит, ты любим, принят, признан. Если же нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающее порой безобразные формы. Признание не может быть эпизодическим в воспитании детей. Оно предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть незначительное, усилие со стороны ребёнка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Не возможно без одобрения и похвалы.

Не менее значимым чувством для ребёнка является ***родительская любовь***. По мнению психологов, ребёнок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали не менее 3-4 раз в день. Иногда ребёнок не подпускает к себе, это может быть связано с тем, что в дошкольном возрасте у него не сформировалась потребность в родительском внимании, так как ощущал их на себе достаточно редко.

Родительская любовь необходима ребенку ещё и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляются. Если требования есть, но любви ребёнок не ощущает, эти требования останутся невыполненными.

Если ребёнок духовно и физически ощущает родительскую любовь и ласку, он не будет принимать действия родителей в штыки. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всём остальном они воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

***Быть доступным*** – значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребёнком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, нельзя переносить на «потом». Родители должны помнить, то поводить время с ребёнком, это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки, быть доступным, значит вовремя прочитать вопрос в глазах ребёнка и ответить на этот вопрос, доверить ребёнку свои переживания и помочь ему пережить его, поговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным – значит, иметь право на совместный поиск истины. Только имея в своём арсенале принятие, признание, родительскую любовь, доступность, можно формировать у ребёнка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

***Воспитание ответственности и самодисциплины –*** чем раньше ребёнок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова. Тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Ежедневно родители должны демонстрировать своим детям собственное проявление ответственности перед ними. Это не значит, что родители должны отчитываться, мудрость ответственности состоит в том, что всегда они выполняют то, что обещают детям, а если по какой-то причине этого не происходит, они находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и стараются исправить собственные ошибки.

Для соблюдения ребёнком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определённые условия. Одним из главных условий является наличие у ребёнка в семье определённых обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. При этом родителям нужно проявлять терпимость и терпение. Воспитывать у ребёнка ответственность – это значит использовать как метод воспитания ограничение.

***Авторитет родителей*** – важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах ребёнка – кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей об окружающей действительности, их поступки и отношения – это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей в глазах ребёнка – это прежде всего желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была для отца и матери. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно. Авторитет во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ещё одно немало важное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, – отсутствие боязни критики со стороны своих детей. Авторитет не приобретается «автоматически» с рождением ребёнка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда.