**Экзамены** – это серьезное испытание не только интеллект

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя

Роль родителей в профилактике предэкзаменационного стресса учащихся трудно переоценить

Что необходимо помнить каждому родителю, чей ребенок подошел к экзаменационной черте? Предлагаем Вам ряд правил, выполнение которых поможет справиться с возникающими трудностями.

**1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования** ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).

**2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), компьютерных игр.** Это позволит избежать возникновения нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости,

снизит агрессивность, раздражительность.

**3. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации** (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

**4. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ГИА** посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах.

Существуют слова, которые поддерживают детей, **например:** «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,

- избегать подчеркивания промахов ребенка,

- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

**5. Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены.** Ведь одним из провоцирующих стресс факторов является неизвестность, неожиданность. Ситуация пробного экзамена позволит свести действие данного фактора к минимуму. Можно провести пробный экзамен в домашних условиях.

**6**. **Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.** Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребенка кушать непосредственно перед самим экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка, кишечника. Пересмотрите питание. Оно не должно содержать много стимуляторов (кофе, чая, колы, сахара, красного мяса). Полезно попить травяные чаи.

**7. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей**. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или, наоборот, излишнее спокойствие могут свидетельствовать об употреблении ими каких- либо медицинских препаратов психотропного, седативного действия, психостимуляторов. Все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему, истощают организм ребенка, приводят к медикаментозной зависимости.

**8. Дети с неврологическими проблемами** в данный период обычно нуждаются в медикаментозной поддержке. Чтобы избежать нежелательных последствий, связанных с приемом лекарств, не стоит заниматься самолечением.

А вот накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность. А на экзамен, сами понимаете, требуется приходить собранным и активным.

***Если волнение у школьника бьет через край?***

Если человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Подготовка к испытаниям пойдет спокойнее, если научиться ребенка приемам точечного массажа. Бывает, засидевшись за учебником, ребенок незаметно для себя начинает теребить мочку уха. Не призывайте его к порядку, требуя прекратить это занятие. Чисто интуитивно юный интеллектуал обнаружил хорошо известную иглорефлексотерапевтам **точку, помогающую избавиться от умственной усталости. Она расположена в центре мочек ушей.** Энергично разминая их большим и указательным пальцами от 30 секунд до минуты несколько раз на протяжении занятий, можно сохранить голову ясной и набрать неплохие баллы на экзамене.

*Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание,* в течение того же времени нужно несколько раз резко и отрывисто надавить подушечкой указательного пальца на так называемую
**точку «инь-тан», которая находится на переносице по центру между бровями.**
А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

*Кроме того, в таких случаях полезно быстро и с некоторым **усилием нажать на точку**,* ко
тор
ая расположена в теменной ямке посередине линии, соединяющей верхние части ушных раковин.

***Первая помощь при приступе беспокойства, панике***

Научите ребенка: вдыхать очень глубоко и довольно быстро через нос, а выдыхать

очень медленно через рот, выдыхая в два раза дольше, чем вдыхая. Если это повторить десять раз, вы ощутите эффект успокоения.

***Научите зевать!*** Кислородное голодание - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

**Упражнение «Энергетическая зевота»**

*За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуют энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом.*

Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки.

Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.

Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».

Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

**Зона экзаменационного невроза** – во внутренней поверхности предплечья: на 3 пальца выше от локтевой складки. Ее массаж снимает предэкзаменационные напряжения, предстартовое волнение. Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями. 9 раз по часовой стрелке и столько же обратно, в течение 3-4 минут.

**Карандаш от нервных стрессов**. Перекатывать на ладони карандаш с гранями. Это успокоит нервную систему, т.к. нервные окончания на пальцах связаны с мозгом: а прилив крови к пальцам способствует снятию напряжения и физическому здоровью.

**9. Не преувеличивайте для детей значимость ГИА**, не обобщайте для них цели прохождения этой процедуры. Напротив, стремитесь помочь ребенку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно получить баллов, чтобы достичь этой цели?). Это будет способствовать снижению уровня тревоги у учащихся, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.

**10. Чтобы снизить тревожность ребенка относительно ГИА нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме**. Ведь мы больше всего боимся неизвестности. Поэтому следует самим овладеть истинной информацией о процедуре ГИА и ознакомить с ней ребенка. В интернете можно получить пошаговую инструкцию действий учащихся на ГИА, информацию о времени каждого экзамена, структуре КИМов, тестов, бланков ответов, критериях оценивания экзаменационных работ (сколько баллов нужно набрать для успешной сдачи экзамена; сколько заданий и какого типа необходимо выполнить для того, чтобы набрать определенное количество баллов и т.д.), о правилах подачи апелляции и т.д.

**11. Помогите ребенку выработать эффективную индивидуальную стратегию деятельности (ИСД) на ГИА**. Для этого вместе с ним определите **его цель** сдачи ЕГЭ (Для того, чтобы закончить школу. Нужно поступить в ВУЗ. В какой именно ВУЗ? и т.п.), выберите средства ее достижения (Какие предметы нужно сдать для поступления в этот ВУЗ? Сколько нужно набрать баллов по предмету в тот или иной ВУЗ? Какие задания необходимо выполнить, чтобы набрать нужное количество баллов? Сколько времени потратить на первую часть, на вторую? и т.п.), помогите соотнести способности ребенка с его реальными возможности. При построении ИСД посоветуйтесь с педагогом, преподающим тот предмет, который будет сдавать Ваш ребенок.

**12**. **При подготовке к ГИА очень полезно** структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест. Ответы на наиболее трудные вопросы рекомендуется давать полные, развернутые, рассказать, например, маме, другу.

**13. Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.** В решении тестов тренировка имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных проверочных, диагностических работ. Ребенок познакомиться с конструкций, структурой тестовых заданий, особенностями заполнения бланков, основными ошибками, которые можно допустить при выполнении тестов. Демо-версии тестов есть на сайтах www.fipi.ru и www.mcko.ru

**14. Учите ребенка рационально распределять время** как при подготовке к ГИА, так и непосредственно на самом экзамене. (Сколько времени отвести в день на изучение материала, сколько потратить времени на первую часть, сколько на вторую в зависимости от предмета, с какой части начать выполнять задания и т.д.). Это позволит ребенку легко сконцентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**15**. **Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов**— это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".

**16. Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Проконтролируйте, чтобы он не забыл взять на экзамен ***паспорт, пропуск, 1-2 ручки с гелевыми чернилами черного цвета, простой карандаш, линейку, ластик, сменную обувь. Уточните, во сколько нужно быть на ГИА, где находится ППЭ (номер школы, адрес, маршрут).***

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче Государственного итогового экзамена.