

## Памятка для родителей 3.

### Эмоциональная подготовка к экзаменам. Уважаемые родители!

В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» Эти слова, написанные в начале двадцатого века московским гимназистом, приятелем будущего Андрея Белого, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций, быть ответственным, сильным, активным и в то же время тонким и чутким. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения, поощрения его деятельности. Создания благоприятной атмосферы доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзаменам вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Выпускнику будет важна ваша психологическая поддержка, если он недостаточно хорошо сдаст ОГЭ, ЕГЭ и не поступит в задуманное учебное заведение. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь принять сами и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите учебное заведение, в которое будет поступать ваш ребенок.

Подберите наиболее оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуально-психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. По возможности, посетите психолога и выполняйте все рекомендации, данные им. Постарайтесь научиться сами, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы. Решив одну проблему, человек сталкивается с другой, уходя от одних проблем, он обязательно найдет новую. Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка. Например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!».

Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «У меня получится», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия самоориентацией на достижение позитивного результата.

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого лёгкого.

И ещё не забудь, что перед экзаменами не следует слишком много есть.