

Каждый из родителей испытывает волнение перед предстоящими экзаменами, которые в скором времени предстоит пройти их детям, нынешним ученикам 11-ых классов. И еще неизвестно кто волнуется по этому поводу больше, выпускники или их родители. Поэтому сегодня вашему вниманию хочу представить список из простых советов, которые помогут вам самим сохранить спокойствие и душевное равновесие, а также не передать свою тревогу и без того переживающим детям.

- Не говорите ребенку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.
- Верьте в своего ребенка и не скупитесь на похвалу. Моральная поддержка и вера в успех – неоценимый вклад в благополучное преодоление экзаменов.
- Разговаривая об экзаменах, сохраняйте спокойствие и оптимизм, пусть они отражаются и в вашем голосе, и в поведении.
- Если ребенок делится с вами своими страхами, в том числе и по поводу предстоящего экзамена, выслушайте его опасения и вместе попробуйте найти решение проблемы, не нужно поучать или упрекать ребенка.
- Делитесь опытом по преодолению трудностей, расскажите о том, как вы сами справляетесь со сложными для вас ситуациями.
- Помните: количество баллов полученных по результатам ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребенка.
- Контролируйте режим труда и отдыха. Заставляя ребенка целыми днями сидеть за учебниками и занятиями вместо высоких баллов, вы рискуете получить нервный срыв или такое переутомление, что в решающий момент у организма просто не хватит ни на что сил. Если же ребенок по своей воле не хочет отрываться от учебы, поговорите с ним о вреде переутомления и придумайте ему интересный способ отвлечься, от которого он точно не сможет отказаться.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- Занимайтесь спортом, любой физической активностью, такие занятия помогут справиться с большим выбросом адреналина.
- Принимайте контрастный душ.

- Громко спойте любимую песню или покричите как можно громче, это поможет освободиться от накопленного напряжения.
- Если вы злитесь или напряжены, попробуйте покомкать газету, порвать бумагу, побить подушку. Выплеснуть негативную энергию приемлемым способом.
- Чаше гуляйте на свежем воздухе. Особенно хороши поездки на природу.

«Небо не упадет на землю, даже если ваш ребенок сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы. Жизнь на этом не кончится – ни его, ни ваша. В современном мире судьба и профессиональное будущее человека вовсе не решаются в его 17 лет. Много ли из ваших друзей ровесников работают по той специальности, которой учились сразу после школы?»

В мире каждый год исчезают десятки профессий и появляются десятки новых. Мы даже представить себе не можем, на кого будет спрос через 15 лет, и кем будут работать наши дети. Можно поступить в один вуз и перейти в другой. Можно поработать, потом доучиться. Можно быть успешным и без высшего образования. Можно поехать в другую страну, где все иначе. Вариантов множество. Если молодой человек в принципе не утратил волю и интерес к жизни, он свой путь найдет»

Л.Петрановская.

Желаю вам, уважаемые родители, спокойствия и плодотворной подготовке к предстоящим экзаменам, любите и поддерживайте своих детей!

Если Вам будут необходимы дополнительные рекомендации по вопросам психологического сопровождения дистанционного обучения, отправляйте письма на адрес электронной почты: [PetroVarvara2015@yandex.ru](mailto:PetroVarvara2015@yandex.ru)

Педагог-психолог МАОУ СОШ №18

Петрова Варвара Андреевна