**Советы родителям.**

 **Как помочь ребенку сдать экзамены?**

**Тихонова Елена Анатольевна,**

**педагог - психолог**

МБОУ «СОШ № 3 города Красноармейска Саратовской области»

**Поведение родителей**

* В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
* Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

 Научиться говорить с детьми —  несложно: требуется некоторая продуманность и практика. Вы сумеете это сделать, а значит, сможете сплотить свою семью и подготовить ребенка к самостоятельному решению проблем, которые перед ним будет ставить жизнь.

Сегодня мы  поговорим о  том   как воспитать у ребенка уверенность в себе.

Самооценка, как и любовь, не поддается простому и точному описанию. Но многие люди отмечают, что больше уверены в себе, когда есть причина гордиться собой. Они убеждены, что их ценят, несмотря на недостатки,  если окружающие  знают, что они способны,например, довести до конца трудную задачу.

Как часто ваш ребенок чувствует себя никчемным, глупым, «неправильным»?

На что вы обращаете внимание, когда хвалите своего ребенка?

Одни родители отмечают способности и результаты, другие - настойчивость, старание, и вложенные усилия в достижении результата.

Какие высказывания делают ребенка более уверенным в себе?

Дети, которых хвалят за способности, бояться неудач больше, чем те, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями. И, кроме того, дети, которых хвалят за трудолюбие и усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача. Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.

**Какие качества, способности и знания важно подарить ребенку,  чтобы сформировать у него устойчивую самооценку?**

Вот наиболее важные из них :

- понимание, что совершенных людей нет;
- знание, что каждый  человек имеет право на ошибку. Помните - «не ошибается тот, кто ничего не делает»;
-  умение переносить разочарования и личные неудачи;
- веру в собственные силы;
- умение просить о поддержке и помощи ,а так же принимать их;
- способность ставить перед собой реально выполнимые задачи, с учетом ограниченности своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками;
- умение контролировать себя;
- способность проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги;

Овладение подобным опытом, увеличивает  шансы ребенка на достижение цели, и приводит к результатам, которые позволяют укрепятся его уверенность в себе.

***Как нужно говорить:***

Семья, где присутствуют поддержка и любовь, повышает психологический иммунитет ребенка. Высказывания глобального характера, типа «ты замечательный... самый лучший ребенок на свете» и т. д., производят огромное впечатление, но они должны быть уравновешены более конкретной похвалой или поддержкой, например:

* «Ты начал заниматься гимнастикой год назад, и, даже, когда было трудно - не сдавался, занимался. И вот - первая победа. Ты должен гордиться собой, что не бросил начатого».
* «Математика - трудный для тебя предмет, но ты  был настойчив и не сдавался, хотя  иногда испытывал разочарование. Ты достоин уважения».
* «Давай сегодня вместе прогуляемся? Только ты и я». Когда вы сообщаете ребенку, что просто хотите провести с ними время, и действительно это делаете , это позволяет ему понять и поверить в то, что он дорог вам и значим для вас.
* «Твои друзья хотели, чтобы ты остался у них подольше, но ты все равно пришел домой вовремя. Действовать вопреки желанию друзей нелегко. На это нужно мужество».
* «То, что ты только что сделалсказал, говорит о твоем терпении. Ты молодец!» Хвалите ребенка за любое хорошее качество — за настойчивость, доброту, чувство справедливости, желание делиться с другими, а также за послушание.
* Давайте поддержку, обращайте ребенка к прошлому удачному опыту.
«Помнишь, как ты играл в эту компьютерную игру и повышал свои очки? Это говорит о том, что если ты будешь стараться, то у тебя будет получаться лучше».

***Основное правило:***

Проводите с ребенком время, занимаясь чем-нибудь содержательным. Ваши занятия с ребенком повышают у него чувство собственного достоинства, независимо от того, ведут они к каким-либо достижениям или нет.

Если уверенность ребенка в себе недавно пошатнулась, то ваш самый лучший первый жест – это сопереживание. Начните с краткого сообщения о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

* «Ты выглядишь таким несчастным. Расскажи, что случилось».
* «Ты не поймал мяч, и твоя команда проиграла. И теперь ты все время об этом думаешь. Я права?»
* «Я заметила, что ты стал очень тихим, с тех пор как друзья перестали приглашать тебя кататься на велосипеде. Думаю, ты обиделся».
* «Я помню, что ты чувствовала то же самое две недели назад, когда тебе не дали роль в пьесе. Это тоже казалось несправедливым». Помогая ребенку связать настоящую обиду с прошлой, вы можете помочь ему понять, почему он так остро отреагировал. Вспомнив, как ушла боль прошлых обид, ребенок начинает думать, что его настоящая проблема тоже временна.

***Как не следует говорить:***

* Не спрашивайте автоматически: «Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет».
* Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» может возыметь обратный эффект, когда ребенок явно расстроен. Он может резко ответить вам: «А как, по-твоему, я себя чувствую?» Лучше сообщить о своих наблюдениях: «У тебя заплаканные глаза» или «Ты хлопаешь дверью», а затем скажите, что вы думаете «Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «я вижу, что ты очень сердишься».
* Не спрашивайте, что случилось. Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось»,
* Старайтесь не давать никаких советов, пока четко не уясните для себя, что поняли, каково сейчас вашему ребенку.

Часто дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе: «Я тупой», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит». Это могут быть высказывания глобального характера: «Все умнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я». После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать научить  ребенка думать более рационально:

* «Ты не тупой. Просто в этот раз ты мало занимался».
* «Я видел, что в твоей команде все допускают ошибки. Ты такой не один.
Все могут допускать ошибки, каждый может ошибиться».
* «Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. У тебя хорошо получалось раньше, и, в дальнейшем, будет почти всегда получаться».

Очень важно, чтобы вы не пользовались вышеприведенными примерами до тех пор, пока не поймете, в чем, собственно, проблема, и не выразите сопереживания. Иначе искренняя попытка побудить ребенка взглянуть на себя более реалистично, например: «Ты находил друзей раньше, найдешь и сейчас...», может прозвучать как отвержение его оскорбленных чувств.

«У тебя не должно быть таких чувств, потому что...». Если ребенок по настоящему не поверит, что вы его понимаете, он не воспримет сказанного вами.

**Питание и режим дня**

* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
* Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
* С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

**Главное:** помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей. Позаботьтесь о себе.

**Материал подготовила педагог – психолог**

**Материалы подготовлены на основе следующих источников:**
1. Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.
2. Бадьина Н.П. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35.
3. Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2000.
4. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.
5. Субботина Л.Ю. Стресс. – Ярославль, 2001.
Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004
6. http://www1.ege.edu.ru/classes-11/psych