***Как поддержать ребенка во время экзаменов.***Экзамены – особый, очень сложный период в жизни человека. Это проверка не только знаний ребенка, но и его самооценки: «А достаточно ли я хорош и успешен?», это тревога и страх не оправдать свои и чужие ожидания. Словом, ситуация экзамена для ребенка оказывается стрессовой, в связи с особой важностью момента, для него, для родителей и для педагогов, обучающих его много лет. Каждый из нас сдавал экзамены, конечно же, не один раз в жизни. И наверняка, у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться к ним, а потом еще и хорошо ответить. Но это все в прошлом. И сейчас уже дети готовятся к сдаче первых в своей жизни экзаменов. И каждый родитель хочет помочь своему чаду достойно показать все свои знания, ведь он готовился к этому все время, пока учился в школе. А как эму помочь в период подготовки и сдачи экзаменов, порой родители не знают.

• Очень важно оказать помощь в организации режима дня, ведь дети зачатую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, они часто волнуются из-за того, что им кажется, что объем материала слишком велик и они не успеют выучить все к экзамену. Для того, чтобы эта задача стала для детей более реальной, необходимо оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

• Составление плана помогает справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно для этого времени. Часто дети могут сделать это сами, но и помощь взрослых бывает в этом вопросе как нельзя кстати.
- Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный и активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним, двумя друзьями.

• В течение дня нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут по 10-15 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить с товарищем по телефону, а затем вновь вернуться к занятиям.

• Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться. 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, продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься «на свежую голову», выспавшись, чем допоздна сидеть за учебным материалом. В период экзаменов, при интенсивной нагрузке ночной сон должен быть увеличен на 1 час.
• В период экзаменов нужно особое внимание обратить на питание своего ребенка. Оно должно быть полноценным и калорийным. «Во время экзаменов и от плюшек не толстеют» - гласит народная мудрость. Пища должна содержать большое количество белков, углеводов и витаминов. Поэтому мясо, рыба, сыр, творог, молоко, соки, овощи, свежие фрукты и сухофрукты (изюм, курага), орехи, в общем, все самое вкусное, что любит ваш ребенок – вот обязательный набор продуктов, которые должны быть в рационе вашего ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов. И, конечно же, в день экзаменов не забудьте дать утром ребенку небольшую шоколадку, для стимулирования мозговой деятельности.

• Особое значение в этот период имеет и наш собственный психологический настрой. Безусловно, и для нас самих период экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы «заражается» нашим переживанием и тревогой. Это особенно характерно для детей склонных переживать даже без особого повода.

• Во время экзаменов мы должны создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу. Ребенку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые.

• Важно создать для ребенка «ситуацию успеха», говорить, что мы в него верим и надеемся на успех.

• Зачастую тревога и страхи детей связаны с тем, что экзамены они воспринимают, как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся представить себе, что случится, если они вдруг не сдадут экзамен, а это еще больше усугубляет напряжение, которое они испытывают. Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует ребенка, а наоборот, мешает подготовке. Поэтому очень важно немного снизить эту значимость.
Помните сами и донесите это до своих детей!!!
Экзамены – ситуация действительно важная, но не запредельная. Ребенок должен понимать, что, даже в случае неуспеха, мир не рухнет, конец света не наступит и жизнь не остановится – это поможет ему чувствовать себя более уверенно. • Ребенок должен усвоить простую, но очень глубокую истину: сильные личности, делая ошибки, мужественно их признают.
• Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности.
• Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась.
А каждая неудавшаяся попытка – еще один ШАГ К УСПЕХУ. Желаем вашим детям успешно сдать экзамены!