**Как родители могут помочь своему ребёнку перед экзаменами**

Как должны себя вести мамы и папы, чтобы их дети благополучно сдали выпускные экзамены

Слово “экзамен” переводиться с латинского как “испытание”. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Что мы взрослые можем сделать, чтобы помочь ребёнку перед экзаменом? Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Но если постоянно вбивать страх в голову школьника, он в него поверит, и мотивация на экзамене сильно снизится.

**Почему же дети волнуются:**

· Сомнение в полноте и прочности знаний

· Стресс незнакомой ситуации

· Стресс ответственности перед родителями и школой

· Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания и другие.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

1. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы. Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

2. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе определите, “жаворонок” ваш ребёнок или “сова”. Если “жаворонок” — основная подготовка проводится днем, если “сова” — вечером. Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Если вы в этом не компетентны, воспользуйтесь помощью специалистов.

3. Посетите школу, обсудите волнующие вопросы с учителем предметником, классным руководителем, психологом, завучем.

4. Организацией режима, в том числе и питания. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

5.Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

**Советы родителям:**

« Правила НЕ»

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Не забывайте подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо.

Не забудьте понаблюдать за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

Не допускайте перегрузок, контролируйте режим подготовки ребенка, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Не мешайте ему при подготовке, обеспечьте дома удобное место для занятий

Не забудьте обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. 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 и т.д.

Не готовьтесь всю ночь перед экзаменом. Организм нуждается в отдыхе и восстановлении сил. Умственная деятельность требует много энергии для оптимальной работы. Вот почему вы должны спать не менее 7 часов перед экзаменом.

Не забудьте посоветовать детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Родителям надо помнить, что самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. И не забудьте про правильное питание. Некоторые продукты способны помочь улучшить память и внимательность

Специалисты рекомендуют придерживаться следующим правилам питания:

**Правила питания перед экзаменами:**

Начинать питаться правильно нужно задолго за того момента, когда придется сдавать экзамен. Если вы начнете правильно питаться за 1 день до экзамена, эффективность будет минимальная. Необходимо рационально распределить объем потребляемых калорий в течение суток. Питание распределить на 4 приема: завтрак (25%), обед (40-45%), полдник (10-15%) и ужин (15-20%). Организм должен получать витамины и минералы. В особенности необходимо потреблять продукты, которые содержат железо в больших количествах и витамины группы В. Рекомендуемые продукты: красное мясо, злаки, шпинат, фасоль, яйца, орехи, говяжий фарш и так далее. При потере аппетита не нужно заставлять себя кушать. А при усиленном аппетите не нужно перегружать организм пищей, а просто перекусить фруктами и овощами, можно как альтернативу использовать сухофрукты. Потребляйте настоящую еду, а не витамины и чудо препараты из аптеки. Перед экзаменом обеспечьте себе полноценный завтрак, в котором включено все. Лучшие фрукты перед экзаменами — это бананы и черника. В чернике есть важные антиоксиданты. А банан и остальные фрукты обеспечат необходимой энергией. Питайтесь полезной едой и исключайте из рациона вредную еду типа фаст-фуд. Пейте достаточно много, только не кофе, а зеленый чай, молоко, фруктовые соки.

Потребление кофе желательно ограничить. Также нужно пить чистую воду. Она позволяет лучше сосредотачиваться и обеспечивает нормальную работу организма. Не употребляйте напитки с большим уровнем сахара, так как из-за них падает уровень энергии. Утоляйте голод, но не пересыщайте организм пищей, чтобы не появилось состояние сонливости. Питайтесь правильно всегда, но особо учитывайте это во время подготовки к экзаменам. Подготовку к экзаменам необходимо начать хотя бы на 2 недели раньше. Перекусы секрет успешной работы мозга, только это должны быть здоровые перекусы, ценные по качеству, а не по количеству. Если не можете уснуть перед экзаменом, можно пить стакан теплой воды или теплого молока. Также помогут заснуть продукты с содержанием крахмала, такие как: хлеб, макароны, картофель, рис.Избегайте употребления простых углеводов (кондитерские изделия, выпечка, сахар). Они способны обеспечить только быстрый прилив энергии, а в долгосрочной перспективе не способны помочь нашему мозгу, который нуждается в постоянном притоке углеводов для поддержания умственной деятельности.

Также результатом приема простых (быстрых) углеводов является колебание уровня сахара в крови, что приводит к беспокойству, невнимательности и усталости. Употребляйте сложные углеводы, так как они дольше расщепляются и в результате у организма будет возможность использовать их в качестве непрерывного источника энергии. Кроме того, питание правильными углеводами способствует повышению уровня серотонина, что позволит уменьшить беспокойство и успокоить нервы. К тому же питание сложными (медленными) углеводами позволит вам думать более ясно, поддержит внимание и улучшит память. Хорошими источниками углеводов являются бобовые, орехи, цельные злаки и каши, фрукты и овощи. Белки являются основным продуктом питания для мозга. Богатые белком продукты в процессе пищеварения расщепляются на аминокислоты, которые помогают питать мозг. Употребление белковых продуктов поможет преодолеть тревогу во время экзамена. Яйца, молочные продукты, бобовые, цельные зерна, орехи, листовые овощи являются хорошими источниками белка. Рыба и птица также содержат белок, который помогает работе мозга. Сочетание продуктов поможет извлечь максимальную пользу для функционирования мозга. К вареным яйцам можно добавить немного листовой зелени, сыр можно съесть с цельнозерновым тостом.

Омега-3 жирные кислоты являются жизненно важными и должны быть включены в рацион, особенно перед экзаменом, когда требуется улучшенная работа мозга. Потребление продуктов, таких как рыба (сельдь, анчоусы, сардины, лосось, тунец), грецкие орехи, льняное семя может помочь улучшить память и уменьшить проблемы с обучаемостью. Витамины необходимы для здоровья головного мозга, они помогают питать его и сохраняют его активным. Такие витамины, как фолиевая кислота, B12, B6 играют важную роль в обмене сообщениями мозга со всем телом. Съешьте небольшую порцию постного мяса, листовые овощи или чашку клюквы, это поможет вам легче сосредоточиться и быть более внимательным. Бананы, орехи и зерна также отличная пища для мозга, чтобы перекусить, прежде чем сдавать экзамен.

Правильное питание – это последнее, о чем вы можете подумать перед экзаменом, однако оно является составляющим элементом в подготовке к экзамену, помимо изучения материала. Наш мозг нуждается в питании, а некоторые пищевые продукты могут оказывать положительное влияние на его работу. Употребление в пищу продуктов, содержащих определенные питательные вещества, может помочь улучшить память и внимательность, сохранить активность и ясность ума, необходимые для успешного завершения экзамена.

Успехов на экзамене.