

Психологическая поддержка при подготовке к экзаменам и централизованному тестированию

В период подготовки к вступительным испытаниям и сдачи экзаменов дети испытывают большое физическое и психологическое напряжение. В это время им как никогда нужна поддержка и помощь родителей.

Важно правильно организовать *питание ребенка*. Во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть сбалансированным, разнообразным, с достаточным количеством фруктов и овощей. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу мозга. Также полезен шоколад.

Уделяйте ребенку *больше внимания*. Будьте мягче с ним и не столь категоричны в суждениях. Когда ребенок рассказывает вам о своих тревогах и волнениях, не комментируйте их, а поддерживайте его словами: «В нужный момент ты все вспомнишь. Я верю в тебя». Полезно рассказать историю об успешной сдаче экзамена из своей жизни.

Не следует усиливать переживания ребенка своим собственным тревожным состоянием. *Ребенку всегда передается волнение родителей*, и если взрослые в ответственный момент, как правило, справляются со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может «взорваться». Если вдруг оказалось, что отсутствует какой-то необходимый материал для подготовки к экзамену, не упрекайте ребенка в безответственности. Скорее всего, это случайность, лучше найдите недостающий источник, пока ребенок работает с другим материалом. И ваш сын или дочь будут благодарны вам.

Старайтесь не показывать ребенку свою тревогу по поводу экзаменационных баллов и отметок. Внушайте ему мысль, что *количество баллов не является совершенным критерием его возможностей*. Как правило, ребенок сдает не один, а несколько экзаменов: порадитесь с ним успешному результату, не критикуйте ребенка после экзамена, поддержите, если экзамен сдан не так, как хотелось бы, – это не трагедия.

Помогите ребенку правильно *организовать процесс подготовки к экзаменам*. Наблюдайте за самочувствием ребенка, т.к., кроме вас, никто не сможет вовремя заметить ухудшение состояния его здоровья, вызванное переутомлением. Постарайтесь создать доброжелательную атмосферу в семье.