***«ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМОЩИ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ»***

*(ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)*

**Ситуация экзамена – это всегда стресс.** Что такое стресс? Стресс – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды. Стресс- это реакция приспособления, адаптации к трудностям.

 Стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние, как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели внимания, памяти, мышления и др.

Жизнь – это постоянный стресс, то есть необходимость приспосабливаться. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название «дистресса».

**Важно** в период подготовки к экзаменам вовремя заметить у ребёнка признаки переутомления, отрицательное влияние стресса.

 **Признаки стресса.**

*Физиологические:* бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, спазмы и т.д.

*Психологические:* рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность, конфликты как следствие

**Организационная сторона.**

1. Помогите ребёнку организовать своё рабочее место.

2. Помогите ребёнку организовать свое время. Так планировать свой день, чтобы оставалось свободное время на подготовку. Нужно учитывать кто ваш ребёнок – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально эффективно используйте утренние или вечерние часы.

 3. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

 4. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Оставьте время на встречи с друзьями, занятий спортом, участия в семейных торжествах.

6. Исходя из времени на подготовку, помогите ребёнку распределить темы по дням. Посмотрите, успевает ли ребёнок выучить запланированный материал, и какими усилиями ему это даётся.

7. Обеспечьте ребёнка пробными тестовыми заданиями. Важно чтобы ребёнок учился распределять время на выполнение заданий. Обязательно дайте на экзамен часы.

**Особенности**

***Психологическая поддержка ребенка***

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* опираться на сильные стороны ребенка;
* избегать подчеркивание промахов ребенка;
* проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* будьте одновременно тверды и добры;
* повышайте их уверенность в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность ошибок.
	+ Какими словами вы можете поддержать ребенка.
* Я верю в тебя, ты сможешь.
* Тебе уже приходилось сдавать экзамены, и ты справишься.
* Не тревожьтесь сами. Родительская тревога всегда передается детям.
* Помогите ребёнку найти в ситуации экзамена положительные моменты.
* Формируйте отношение к экзамену как к естественному жизненному событию.

Пример.

Экзамен – это шаг к взрослению, который делают ВСЕ люди.

Экзамен – это ступенька к взрослому будущему. Каждый из ребят себя уже кем-то в этом будущем представляет.

**Необходимо опираться на индивидуальные особенности ребенка.** В частности под индивидуальными понимаются психофизиологические особенности (тип темперамента).

##

##  ***Если ваш ребёнок****…*

медлителен, с невыразительной мимикой и слабой жестикуляцией,

ему трудно переключаться с одного вида деятельности на другой,

у него преимущественно ровное настроение, но если случится какая-нибудь неприятность, то долго будет находиться под её впечатлением,

сдержан в поведении,

имеет большое терпение,

… то он ***флегматик***.

 Особенности.

Флегматик нуждается в стимулировании его активности, медленно включается в работу, медленно переключается с одной деятельности на другую (необходима помощь в организации времени). Но когда включится в деятельность, может долго и продуктивно работать. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, основателен.

 ***Если ваш ребёнок …***

чутко и болезненно реагирует на всякие малейшие неприятности,

имеет неустойчивое настроение, с преобладанием пессимизма,

обидчив по отношению к критике,

не общителен,

… то он ***меланхолик.***

 Быстро утомляется, недооценивает свои способности, не уверен в своих силах. Следовательно, необходима помощь, поддержка. Большая внушаемость и мнительность.

***Если ваш ребенок …***

энергичен, поспешен в принятии решений, быстр, порывист;

во время разговора бурно жестикулирует;

10 раз в день поссорится с друзьями и столько же помирится, не тая обиды;

нетерпелив, подвержен быстрым перепадам настроения, легко переходит от надежды к отчаянию и наоборот,

… то ваш ребёнок ***холерик***.

Особенности.

 Возбужденно относится к критике. Имеет хорошую работоспособность. «Разогнавшись» в деятельности может переутомиться.

***Если ваш ребенок …***

быстр, решителен, но не меняет своих решений так быстро, как холерик;

имеет много друзей, которые прибавляются с каждым днем, и со всеми он умеет поддерживать прекрасные отношения;

имеет хорошее настроение, он бодр, приветлив и жизнерадостен…

… то он – ***сангвиник***.

Особенности.

 Отличается хорошей работоспособностью, быстро ориентируется в незнакомой обстановке. Отлично адаптируется, сравнительно легко переживает неудачи. Необходим контроль за качеством работы. Он склонен обходить трудности, торопится с принятием решений.