**ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ...**

**Памятки, рекомендации, шпаргалки..**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

***Памятка для родителей.***

**Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене.**

**Почему они так волнуются?**

• Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

• Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

• Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.

• Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

• Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

*Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.*

**Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

Вы можете:

• Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

• Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить 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.

• Участвовать в подготовке к ЕГЭ:

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

• Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

• Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). 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.

Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

• Во время подготовки ребенок должен регулярно 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 на приобретение знаний.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**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".

**Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Питание и режим дня.**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д.

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! Не критикуйте ребенка после экзамена.

**Помните**: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

\*\*\*\*\*\*\*\*

**ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОС СЧАСТЛИВЫМ,**

**УСПЕШНЫМ И ЗДОРОВЫМ НЕОБХОДИМО:**

☺ Принимать его таким, какой он есть, с теми или иными особенностями, ценить его уникальность и неповторимость;

☺ В ежедневном общении чаще повторять ребенку о том, что вы его любите, верите в его силы  (по крайней мере, обязательно перед сном и утром, используя для этого не только устную речь, но и записочки, письма, небольшие  плакаты, рисунки  и т. д.) и делать это без всяких условий.

☺  Чаще создавать дома ситуации для разговора «по душам», чтобы ребенок  мог спокойно рассказать о своих проблемах. Не выяснять проблему на ходу и не принимать в спешке решения. Чаще использовать активное слушание.

☺  В сложной для ребенка ситуации не усугублять ее своими криками, нравоучениями, угрозами и упреками. Задавать себе вопросы: «Чем я могу помочь сейчас своему ребенку?», «Как я должен поступить, чтобы мой ребенок преодолел возникшую трудность или достойно вышел из сложившейся ситуации?». Разъясните, как можно было избежать проблемы.

☺ Не наказывать детей и не ругать в присутствии посторонних  (друзья, соседи, родственники и др.), так как это унижает их достоинство, а боль и обида еще надолго останутся в сердце.

☺ Не применять наказание в гневе, не срывать на детях свою усталость и раздражение. Помните, что несправедливость запоминается надолго.

☺ Быть последовательным в отношениях с детьми, не ставить свои требования в зависимость от настроения. Предъявлять ребенку четко сформулированные и разумные требования, при необходимости терпеливо разъяснять.

☺ Хвалить  каждый хороший поступок или результат, даже если он не значительный, но не ребенка. Это придает уверенность в своих действиях  и формирует   чувство самоуважения.

☺  Защищать позицию ребенка, когда ущемляется его достоинство.

☺  Не применять физических наказаний, оскорблений и угроз, если он испортил одежду или вещь. Ребенок будет бережнее относиться к вещам,  если вы спокойно и вежливо объясните, каких трудов вам стола эта вещь.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ПООЩРЕНИЕ**

**КАК ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАБОТЫ.**

1. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: когда он моет посуду, когда делает уроки, когда играет;
2. Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснется его головы во время приготовления уроков, а папа одобрительно обнимет и пожмет руку;
3. Словесно выражайте одобрения даже самым маленьким успехам своего ребенка, его поведением;
4. Используйте чаще выражение: «ты прав», «мы согласны с твоим мнением» – это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления;
5. Дарите своему ребенку подарки, но при этом учите его принимать подарки;
6. Для поощрения своего ребенка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами: грамоты собственного изготовления, стихи, газеты, дружеские шаржи;

7. Учите своего ребенка понимать и ценить поощрения своих родителей.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Памятка для родителей.**

**Знать - значит жить!**

**Суициду НЕТ!!!**

*Суицид* ***-*** намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Советы по профилактике подростковых суицидов:**

* 1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
  2. Будьте внимательным слушателем.
  3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
  4. Рассказывайте о своих детских переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.
  5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить.
  6. Проявляйте ласку к детям, демонстрируйте им свою любовь.
  7. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
  8. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

**Признаки готовности ребенка к суициду:**

1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
7. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
8. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
9. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

***"Будьте искренними и честными в своём отношении***

***к детям и к самим себе"***

****