### Приветствую Вас!

### Несколько простых советов родителям от школьного психолога

Чтобы побороть страх перед экзаменом, существуют несколько методов. Апатия или безразличие – плохой помощник в подготовке к экзамену. А вот спокойная атмосфера, правильный режим и грамотная система повторения дадут больше, чем профессиональные репетиторы.

Комната школьника должна быть чистой, светлой, с необходимым уровнем влажности. Проверьте рабочее место на удобство. Купите увлажнитель, желательно с аромакапсулой, куда можно добавить любимые запахи ребёнка: цитрус, хвою, лаванду. Кстати, это отличное антибактериальное решение.

Вместе с сыном или дочерью составьте схему повторения программы, определите темы, которые требуют отдельного внимания. Используйте приёмы мнемотехники. Не забудьте выделить время для отдыха, прогулки или просто любимых занятий.

*Питание – важная составляющая подготовки. Оно должно быть насыщенным и разнообразным: обязательно рыба, сыры, фрукты, овощи и орехи. На рабочем столе всегда должна стоять бутылка с питьевой водой – для уставшего организма нет ничего лучше, чем стакан чистой, прохладной воды.*

И не забывайте повторять ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть, со всеми его ошибками и недостатками. Дайте понять, что семья – это место, где его всегда ценят и уважают.

### Откуда вообще берется волнение?

В настоящее время наблюдается не самая приятная тенденция — все чаще в детском возрасте проявляются невротичность и тревожность, повышенное беспокойство и эмоциональная неустойчивость.

Если школьник готовится к экзаменам неправильно, несистематично или чересчур усердно, велики шансы довести свой организм до стрессового состояния. Стресс появляется, когда выпускники проводят за учебниками слишком много времени, забывают о необходимости полноценного отдыха или постоянно недооценивают свои силы, сомневаются в достаточности знаний.

Нередко родители нагнетают ситуацию.

***Совет родителям:****Не ставьте ультиматум, не угрожайте ребенку, не сгущайте краски. Дайте ему немного свободы. Спокойно поговорите о его желаниях и о том, как он представляет свое будущее.*

Вместе представьте разные ситуации: обсудите, что вы будете делать, если ребенку удастся получить высший балл, и как поступите, если ему не хватит несколько баллов для поступления в выбранный вуз.