**Психологическая поддержка детей во время подготовки к экзаменам**

Экзамены — это ответственный, тревожный и напряженный период в жизни ребёнка. Поэтому важно, чтобы в этот момент рядом были близкие люди и оказывали поддержку. Представляем вам несколько советов как помочь вашему ребенку и не усугубить ситуацию.

**1. Прежде всего необходимо успокоиться самим**

Проработайте свои родительские страхи. Тревожность и страхи искажают родительское желание мотивировать ребёнка на учёбу. Вместо слов «ты справишься» в ребёнка летят угрозы «домой не приходи», «ты нам не сын», «мне стыдно за такую дочь». Слова поддержки замещаются угрозами или того хуже ― рукоприкладством.

Если вы всё-таки вспылили, то поговорите с ребёнком, извинитесь и объясните, что вы волнуетесь и переживаете за него

Например, если есть страх, что ребёнок не наберёт нужное количество баллов для поступления, попробуйте технику «А что тогда?». Всей семьей обсудите этот вопрос и составьте план развития событий.

Что предпримете, если не наберёте баллов, будете пересдавать или попробуете поступить в другие учебные заведения? Или в процессе обсуждения вы поймёте, что лучше дать ребёнку отдохнуть, переждать год и в спокойной обстановке пересдать экзамены. Пугает неизвестность, а когда всё расписано, становится гораздо спокойнее.

**2. Быть рядом с ребёнком**

Доверяйте ребёнку. Выучить и сдать экзамены вы за него не можете, но быть с ним рядом в эти дни, говорить, что он со всем справится, не так уж и сложно. Не изнуряйте ежедневной отчётностью и проверками усвоенного материала. Если вам свойственно всё контролировать и знать, сколько точно он сегодня выучил, то пытайтесь просто говорить, узнавать через диалог, без требовательных интонаций в голосе.

В период подготовки на учеников сильно давит школа, представьте, каково им, если это продолжается и дома.

**3. Следить за его здоровьем**

Чем ближе старт экзаменов, тем интенсивнее становится подготовка, возрастает напряжение. Сохранить привычный ритм жизни ― одна из основных рекомендаций, который [дают](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/927/) врачи или психологи. На этом этапе родителям стоит особенно внимательно наблюдать за здоровьем ребёнка. Если у него вдруг пропал аппетит, он замкнулся в себе или перестал разговаривать с вами, появилась бессонница, стоит обратиться за помощью к специалисту.

#### 4. Разработать план подготовки к экзаменам

Нашему мозгу гораздо легче действовать, когда перед ним лежит чёткий план. Это касается и подготовки к экзаменам. Сядьте вместе с ребёнком и подумайте, с каких предметов лучше начать заниматься, какие дисциплины ему даются легче всего, а в каких, возможно, потребуется помощь репетитора. Распишите подробный план на бумаге или воспользуйтесь [приложениями-планировщиками](https://lifehacker-ru.turbopages.org/lifehacker.ru/h/pranirovshhiki/?parent-reqid=1676700695219491-57039163957650026300129-prestable-app-host-sas-web-yp-313).

Купите необходимые книги, справочники, весёлые стикеры, чтобы писать на них даты по истории или сложные математические формулы, которые никак не запоминаются. Помогите с поиском литературы в интернете.

Возможно, стоит договориться о тайминге на подготовку или даже завести будильник. Не в мобильном телефоне, а с настоящим циферблатом и кнопкой для отключения звонка. Добавьте немного юмора в столь серьёзное событие. Так вы сможете быть рядом и контролировать, ничего не контролируя.

#### 5. Обеспечить ребёнку отдых

Не забывайте об отдыхе. Следите, чтобы ребёнок делал перерывы между занятиями. Пусть он выходит ненадолго прогуляться, пообщаться со сверстниками или даже просто поспит днём. Это не потеря драгоценного времени, наоборот, важно переключаться на отдых.

#### 6. В день экзамена подготовить необходимые документы

Пожалуй, самая главная рекомендация родителям при подготовке к экзаменам: в день Х позвольте ребёнку думать только об экзамене. Соберите ему все необходимые документы. Купите несколько чёрных гелевых ручек на случай, если одна из них откажется писать.

**Удачи Вам и вашим детям!**