**Как помочь себе и ребенку справиться с периодом ЕГЭ? Как поддержать выпускника и подготовить его морально ко всем сложностям?**

**Испытания есть в каждом возрасте и на каждом этапе они важны для формирования личности. Уровень переживаний при первом публичном выступлении в детском саду почти такой же, как при сдаче ЕГЭ.**

Мы строимся из маленьких шажочков, никто не просит ученика 3 класса сдавать ЕГЭ. **Сдача выпускного экзамена по силам ученикам,** они прошли весь процесс обучения, у них есть **опыт получения двойки и пятерки, есть знания всего учебного курса.**

ЕГЭ -**очередной этап жизни, такой же, как выпуск из садика и поступление в школу, как первый неудачный опыт дружбы, как победа в конкурсе.**

У нас в обществе уделяется очень большое внимание этому этапу жизни школьника, причем так, будто сдает тест на всю оставшуюся жизнь: сдашь – будешь жить, не сдаешь – никакой жизни. Из-за этого Единый государственный экзамен становится стрессовым почти для всех.

Из любого исхода этого периода можно взять ресурс: это личный опыт каждого человека, его нужно получить, переработать и идти дальше. В силах родителей и учеников помочь себе подготовиться к успешной сдаче экзаменов и пройти это испытание с наименьшими потерями.

**Начинаем готовиться к ЕГЭ**

При подготовке **к**ЕГЭ важно учитывать несколько вещей:

1. Подготовку к подобным событиям следует начинать заранее, **за год или полгода, чтобы равномерно распределить нагрузку. В этом году родители смогут выиграть ещё около месяца для подготовки из-за пандемии.**
2. **Эмоциональное состояние ребенка** зависит от **психологического климата в семье.** Если в семье конфликты, ссоры и агрессия, ребенку будет сложнее настроиться на систематическую работу.
3. Экзамен - это **маленький этап в длинной жизни вашего ребенка**, отнеситесь к ситуации соответственно.

**У нас остается месяц, что делать?**

**Снимаем стресс и напряжение**

Тревога, нервозность, агрессия вам не помощники, находим способ для себя и ребенка снимать напряжение: спорт, игры, общение, примеры упражнений.

Чтобы понять уровень тревоги вашего ребенка, мы предлагаем дать выпускнику пройти т**ест на определение уровня тревожности. Вы можете найти его в конце статьи в разделе «Приложение».**

Чтобы помочь ребенку справиться со стрессом и тревогой,  предложите ему выполнить **несколько простых упражнений:**

- Можно разрядить свои эмоции, высказываясь тем людям, которые вас поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

- Свое напряжение можно вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

- Погулять в тихом месте на природе.

*Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?*

1. Не забывайте о витаминах и полезных веществах. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Здесь лучше проконсультироваться с врачом.

* Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
* Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
* Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи и друзей. Ходите на развивающие занятия, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Нормализуем режим и биоритмы**

В подготовке к ЕГЭ немаловажную работу играет всё, что связано с физиологией и биоритмами. Ребенок должен себя чувствовать энергичным и здоровым.

Для этого соблюдаем **режим дня**. Ложимся спать и встаем в одно время, **сон для школьников соответствующего возраста 7-9 часов**. Учитывайте режим питания, соблюдайте полноценный рацион. Так, добавляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, при необходимости - витамины, чередуйте нагрузку с отдыхом.

**Обеспечиваем поддержку для ребенка**

Поддержка родителей очень важна для ребенка. Как оказать поддержку? **Вспоминайте реальные примеры его побед.**

Беседуйте с ним, **напомнимте, как он выиграл соревнования, участвовал в олимпиаде**, как хорошо рассказал стих, тем самым вы **подтвердите реальными успешными примерами** из жизни ребенка, что он может!  Верьте в вашего ребенка, говорите ему об этом, он будет опираться на ваше мнение, даже если не показывает этого.

Очень важно, чтобы **вы искренне верили**, что ваш ребенок способен преодолеть все трудности. **Дети и подростки очень тонко чувствуют состояние родителей, опираются на него**.

**Проговорите разные исходы экзаменов**

Обсудите, что будет, если он сдаст экзамен так, как хотел, и куда в этом случае он будет поступать. Помечтайте вместе, нарисуйте в воображении будущее вашего ребенка после успешной сдачи ЕГЭ. Эта картинка будет вдохновлять и мотивировать его.

**Спокойно поговорите о том, а что если не получится сдать на, то количество баллов, как хотелось бы, что тогда делать? Каков план Б?** Возможно, он пойдет работать или служить в армию, будет перепоступать на следующий год, продолжит обучение платно.

Важно дать понять, что вы любите, принимаете ребенка, независимо от того, сдаст он ЕГЭ или нет.

Если вы находить с ребенком в конфликте, что часто бывает в подростковом возрасте, ваша задача **пояснить свою позицию через родственников и других близких людей.**

Постарайтесь объяснить выпускнику, что в жизни каждого человека бывают сложности и болезненные падения. Это опыт, и важно, как этот опыт переработать, чтобы двигаться вперед.

**«А вдруг вообще не сдаст?»**

Да, и такое может быть, и тут **тоже есть выход** - пересдать позже. Ваша твердая уверенность в том, что выход есть, и что даже этот исход – не конец света, поможет школьнику справиться с таким страхом.

**Мобилизируем сознание: находим оптимальный умственный режим и делим ответственность**

Найдите вместе с ребенком **удобный для него** режим умственной работы. Кто-то может часами сидеть и решать задания, а кому- то нужно делать перерывы каждый час. Сейчас, когда дети учатся дома, можно организовать подготовку в удобном режиме.

**Где ваша ответственность, а где ответственность ребенка?** Есть такая фраза «Знаете, что действительно смешно? Когда родители говорят своему ребенку, что он невоспитанный». Дети – это плоды родительства. **Ребенок копирует родителя во всем, не осознавая этого.**

**Если вы ответственны на работе, выполняете свои обязанности, трудолюбивы, усидчивы, добиваетесь своих целей - у вашего ребенка есть пример перед глазами и все шансы на успех.** **Если же вы ваша жизнь далеки от примера для подражания, будьте честны перед ребенком, поделитесь своими переживаниями и мыслями.**

**Создать условия для обучения в ваших силах как родителя, сидеть и учить – ответственность ребенка.** Но не стоит его ругать и упрекать, если он этого не делает, возможно, он планирует строить свою жизнь по другому сценарию.

*Упражнения на снятие эмоционального напряжения:*

1.Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Вдохнули - расслабили, выдыхаем - сживаем кулак. Повторите 5 раз. В следующий раз попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.

* Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

3.Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

*«Дыхательная релаксация»*

Выполняйте технику мобилизующего дыхания, чтобы прибавить себе энергии и возбуждения: удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.).  4 секунды вдыхаем, 2 секунды покоя, 2 секунды быстрого выдоха.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Т.е. выход длиннее, чем вдох. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке, такое упражнение легко заполнить и выполнять.

**Организуйте правильно пространство для занятий**

**Практический совет**: поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Чистота и порядок, достаточное количество воздуха и света, удобный стул и свободное место на столе - спутники продуктивной деятельности.

*Упражнение: Что делать, если устали глаза?*

- Посмотрите попеременно вверх-вниз влево - вправо;

- Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой;
- Нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Мотивируйте ребенка**

У подростков живой и быстрый ум, они легко обучаются и тянутся к знаниям. Важно, чтобы **их обучали их те, кто для них в авторитете**. Для современного поколения часто авторитетными людьми становятся блоггеры и известные личности. Помогите ребенку найти **достойного представителя обучающих** курсов или наставника в среде его кумиров, прослушайте, что транслирует и чему учит данный тренер.

Показывайте, как можно действовать на своём примере.

Однако вопрос мотивации ограничен тем, что поступление в вуз и баллы **могут быть нужны скорее родителю, чем ребенку.**

Если вуз и специальность навязаны родителями, то баллы, конечно, нужны им. Такие родители чаще воспринимают ребенка как часть своего личного успеха. **Поскольку у современных родителей больше психологических знаний, чем раньше, многим удается осознать, что ребенок — это отдельная личность,** со своими желаниями и возможностями и у него свой личный путь**. Родителям, которые выбрали для своего ребенка специальность и ВУЗ, без учета интересов самого ребенка, возможно, стоит задуматься о своих потребностях и обратится к специалистам.**

Ребенок говорит, что не хочет поступать в вуз. Что делать?

Оптимальной вариант - принять, понять, поддержать и поговорить. Продемонстрируйте уважение к его выбору и пути.

Вы также можете попробовать разобраться в причинах его решения не поступать в вуз, а пойти в армию или на работу.

Бывает, ребенок не хочет поступать, потому что боится не оправдать надежд родителей. Ему легче не пробовать поступать вовсе, чем попробовать и потерпеть неудачу. Тогда вы можете дать понять ребенку, что он любим и будет поддержан, независимо от исходов ЕГЭ, что вы вместе преодолеете трудности и найдете компромисс.

А бывает, что ребенок не готов к обучению в вузе по множеству причин: он не знает, какую профессию получать, не видит ценности в высшем образовании, ему нравится профессия, которая не требует обучения в вузе. Вы со своей стороны можете либо разобраться и помочь решить трудности, либо дать возможность вашему взрослому ребенку строить свой путь, совершать поступки и получать свой опыт, без страха, что его осудят и не примут родители.

Наблюдения из практики работы с подростками:

* Проблемы в семье напрямую влияют на успеваемость ребенка и его формирование. Прежде чем менять ребенка, разберитесь и помогите себе.
* Часто желания и страхи родителей доминируют в ситуации поступления, если при этом родители властные, то ребенок послушно выполняет указания, каждый день ломая себя, идя против своих желаний. Помогите вашему ребенка стать зрелой личностью, а не навязывайте свои стандарты.
* У подростка много тревоги и переживаний, а что да как? От родителя ему в-первую очередь нужна ПОМОЩЬ, ПОДДЕРЖКА и ВЕРА. Лекции из серии «Не будешь готовиться, не сдашь, не поступишь, не будет работы, будешь грузчиком и неудачником» детей совсем не мотивируют.
* Судьба некоторых детей складывается таким образом, что они не в силах на данный период сдать экзамены и поступить в ВУЗ. Серьезные заболевания, смерть близких, семейные трудности могут на время лишить ребенка прежних возможностей и сил. Да, экзамены важны, но иногда бывает что-то поважнее, стоит уступить и дождаться благоприятного момента.

Многим вещам не учат в школе, например, как бережно вырастить (воспитать) ребенка и позволить ( помочь ) ему идти своим путем. Всё выучить нельзя, но можно любить ребенка, доверять своему сердцу, понимая, что ребенок - совсем другой человек.