**Рекомендации психолога родителям**

**по профилактике** **стресса при сдаче ГИА 9,11.**

 Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Государственная итоговая аттестация – новая форма проведения итоговой аттестации учащихся 9,11 классов. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, экзамен может стать достаточно сильным стрессом для некоторых выпускников 11 классов, а экзамен в форме государственной итоговой аттестации, наверное, для большей части учащихся 9 классов.

Очевидно, что в этой ситуации учащиеся более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям грамотно и эффективно поддержать ребят, а самим учащимся найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его.

**Психологические рекомендации родителям:**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче   экзамена.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

**Почему дети 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 ребёнка. В сложный период подготовки и сдачи экзаменов каждый родитель обычно помогает своему ребенку. Например, вы можете:

* Собрать информацию о процессе проведения  ГИА, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
* Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
* Участвовать в подготовке к   ГИА:
* Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку:  «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Не критикуйте ребенка после экзамена. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.