**Ребёнок сдаёт экзамены. Как ему помочь?**



Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены? Как правильно кормит ребёнка в период сдачи экзаменов? Как успокоить и поддержать ребёнка, который готовиться сдавать экзамены.

Не за горами и выпускные школьные, и вузовские вступительные экзамены. Сдавать их предстоит ребенку, а сходят с ума от волнения мама и папа. В этом - один из главных парадоксов родительской доли. Мы не знаем, как вести себя с собственными детьми: контролировать? Подгонять? Ругать? Поощрять? Поверить в их чувство ответственности?

Специалисты все-таки склоняются к тому, что родители должны вникать в тонкости процесса подготовки к экзаменам. Вот несколько советов, которые помогут вам правильно общаться с ребенком в этот непростой для всех период жизни.

**Пусть выбирает сам**

Часто конфликты между детьми и родителями происходят из-за того, что решение, к примеру, о переходе в другую школу или поступлении в определенный вуз принимают родители. Нередко от них можно услышать: «Да что там он (она) понимает в жизни! Пойдет, куда мы скажем!»

И у сына или дочери включается механизм сопротивления, который лежит в корне всех дальнейших проблем во взаимоотношениях с «предками».

Спросите ребенка, что ЕГО интересует, что ОН собирается сделать, чтобы экзамены прошли легко. Если чадо само не знает, чего хочет от жизни, стоит посетить психолога, который специализируется в области профориентации.

**Четко по плану**

Все-таки у взрослых больше опыта по части сдачи экзаменов: они лучше представляют себе, как можно планировать время. Для начала составьте расписание экзаменов и положите на видное место. Обсудите с ребенком, сколько, по его мнению, ему требуется на подготовку по тому или иного предмету. Часто дети преувеличивают свои возможности. Что ж, не лишним будет напомнить ему, что мнение, будто за ночь перед экзаменом можно выучить даже китайский язык, - ошибочно. Впрочем, как и то, что получение знаний в последние часы перед их проверкой - более эффективный путь к успеху: мол, так больше запомнишь.

**Учимся вместе**

Если ребенок уже понял, что успешное прохождение через выпускные и вступительные испытания важно не для родных, а, в первую очередь, для него самого, то стоит вместе обсудить, какие же слабые стороны он у себя видит. Спросите об этом спокойно, предложите помощь и сотрудничество. Только в сдержанной форме, а не так, как позволяют себе делать многие родители: «Целый год бездельничал(а). Ну что - теперь садись уж. Будем математикой заниматься. И как мы все пройти-то успеем...»

Лучше заранее найти задания прошлых лет и решить их вместе с ребенком.

**Друзья подождут**

Моя подруга жалеет о том, что разрешила своей дочери готовиться к сдаче ЕГЭ вместе с подругами. Пока мама была на работе, девочки усердно «учили» предметы к экзамену: пили чай, пекли печенье, болтали. Дело закончилось тем, что все они получили низкий балл - и поступление на бюджетные места в хорошие вузы стало для них невозможно. Если ваш ребенок настаивает на том, чтобы готовиться к экзаменам с другом или подругой, пусть эта подготовка проходит у вас на глазах.

**Не скандальте**

Чего греха таить: перед экзаменами во многих домах стены сотрясаются от скандалов. Какими только эпитетами не награждают разгневанные родители своих детей. Высказывание «Да с твоими знаниями тебя даже в дворники не возьмут!» можно назвать самым легким.

Поймите: демонстрируя свое неверие в силы и способности ребенка, вы вводите его в состояние стресса, культивируете в нем неуверенность в себе. Не удивляйтесь потом, если на экзаменах он получает низкие оценки!

Есть еще один тип родителей: они так свято верят в гениальность своего чада, что готовы в любой момент броситься в бой за него. «Пусть только попробуют поставить тебе плохую оценку! Я им покажу!» Такие «борцы с мировой несправедливостью» калечат своих детей, воспитывая в них безответственность: ребенок думает, что родители помогут им выиграть в любой ситуации.

**Шпаргалкам - быть!**

А что такого? Шпаргалка - квинтэссенция знаний. Пусть чадо пишет их - тренируется выделять самое важное! А вот от пользования шпаргалками лучше отговорить: риск быть удаленным с экзамена чрезмерно велик.

**Свобода от домашних дел**

Если ваш ученик старательно готовится к экзаменам, избавьте его на это время от домашних обязанностей. Уж найдите в себе силы в течение месяца безропотно вытирать пыль, мыть полы или забирать младшего из садика! Потом все вернется на круги своя - ваши педагогические победы у вас никто не отнимет.

**Полноценное питание**

Следите за тем, что ест ваш ребенок. Никаких чипсов, сухариков и «химических» газированных напитков! Свежевыжатые соки, мясные блюда, овощи, фрукты и немного сладкого - ведь сахар стимулирует мозговую деятельность.