**Психологическая поддержка учащихся при поступлении в гимназию**

Подготовка и сдача вступительных экзаменов в гимназию являются первым серьезным этапом в жизни ребенка («экзамен» в переводе с латинского – «испытание»).

В процессе подготовки у учащегося увеличиваются интеллектуальные нагрузки, повышается эмоциональное напряжение. В это время ребенку как никогда необходима *психологическая поддержка* со стороны родителей, а особенно – *вера в него.* Вербально и невербально взрослые должны сообщать ему, что они верят в его силы и способности. Для этого им следует изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ребенком:

* необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах поступков, не концентрироваться на неудачах;
* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он обязательно справится с учебными заданиями и достигнет своей цели;
* акцентировать внимание на прошлых удачах и возвращаться к ним;
* радоваться даже незначительным достижениям и успехам;
* дать понять, что чувства родителей не изменятся по отношению к ребенку, даже если он не вполне успешно сдаст экзамены [1].

Родителям важно *не предъявлять ребенку очень высоких требований*,выполнить которые он не в силах [3]. Это может вызвать тревогу. Постарайтесь найти время побыть с ним наедине, чтобы он проговорил вам все свои опасения. Во время рассказа поддерживайте его словами: «У тебя все получится, я верю в тебя. Ты много раз выполнял(а) контрольные работы. Это то же контрольная работа, но только она будет проходить в другом месте».

В период сильного волнения предложите ребенку очень медленно дышать. *Регуляция дыхания* быстро поможет снизить эмоциональное напряжение. Вдыхать необходимо через нос, неглубоко, и еще более медленно выдыхать. Упражнение следует выполнять до тех пор, пока тревога не начнет отступать. Можно также очень медленно сосчитать до десяти [4].

*Помогите ребенку организовать его время.* Поговорите с ним о предстоящих делах, которые он будет выполнять в течение дня. Распределите время так, чтобы у него обязательно был отдых. Посоветуйте делать перерывы между выполнением заданий. Можно заняться любимым делом, поухаживать за животным, навести порядок и др., но ненадолго. Это способствует поддержанию оптимальной умственной работоспособности и активизации внимания.

Важно *создать благоприятную обстановку* для подготовки к экзаменам. Необходимо исключить отрицательно действующие посторонние раздражители (телевизионные передачи, музыка, шум). По результатам исследований, ребенок гораздо быстрее утомляется, затрачивает больше времени на выполнение заданий, если он работает при наличии шума.

Для сохранения оптимальной работоспособности важно *соблюдать режимные моменты.*Желательно накануне сна прогуляться с ребенком на свежем воздухе, обсудить прошедший день, что уже удалось сделать, а что еще предстоит. Обязательно необходимо лечь спать на час раньше, чтобы утром встать отдохнувшим. Известно, что недосыпание снижает концентрацию и сосредоточенность, в результате чего ребенок допускает описки и ошибки [2].

При подготовке к экзаменам **убеждайте ребенка**в том, что у него непременно все получится. И это будет его первая победа над самим собой. Главное, что учащийся приобретет опыт преодоления трудностей в стрессовой ситуации и родители в этот момент станут надежной опорой.

*Список использованных источников*

1. Дубровина, И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина. – М. : Просвещение, 2002. – С. 473.
2. Михайлина, М. Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях / М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград : Учитель, 2009.
3. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков / А. М. Прихожан. – М. : Воронеж, 2000. – С. 304.
4. Шмигель, Н. Е. Саморегуляция – искусство управления собой / Н. Е. Шмигель // РиТМ. Психология для всех. – 2011. – № 11. – С. 10–12.

Ж.Ф. Ильченко,

методист высшей категории  
управления мониторинга качества образования  
Национального института образования