***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ***

***Как помочь ребенку успешно сдавать контрольные, ВПР и экзамены.***

 Родители в течение всего периода детства и школьных лет собирают своим детям «чемодан эмоциональных сил»: внушают те или иные эмоции, приучают к определенным способам реагирования на трудности. Помните об этом. Наполняйте чемодан тем, что поможет вашему ребёнку, наполнит его силой.

 Не перевоспитывайте, когда ребёнку эмоционально тяжело. А ещё научитесь контейнированию: принять эмоции ребёнка и позволить им выразиться до конца. Это бесценный навык родителя.

 Если вы сами тревожитесь из-за учебы ребёнка, идите в школу за содержательной помощью. Спросите учителя, что он может сказать о вашем ребёнке как ученике, выполняет ли ребёнок задания, что ему стоит сделать в ближайшее время, на какие информационные ресурсы опереться. Каждый учитель ответит на такие вопросы, а вам это поможет направить силы на полезные шаги, а не на тревогу.

1. ***НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ***

Это неэффективный способ. Это приводит только к тому, что ребёнок становится тревожным и пытается отделаться от родительского влияния.

1. ***УЧИТЕСЬ ЗАМЕЧАТЬ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ВСТРЕВОЖЕН***

Это может проявиться в том, что он высказывается о том, что с чем-то не справится, или что ему страшно, или «обезболивается» - засиживается в играх, в видео, заедает тревогу сладостями, возвращается к детским играм (например, старшеклассница начинает играть в куклы). На фоне тревожности дети также хуже спят, у них нарушается аппетит, они становятся раздражительными, капризными.

1. ***УМЕЙТЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ТРЕВОГУ РЕБЁНКА***

Используйте признание чувств. Сумейте в это время удержать при себе упрёки и поучения, даже если они целиком справедливы. Просто признайте чувства и послушайте. Например: «Ты волнуешься» (и слушайте, не спешите утешать или давать советы). Или: «Представляю» (снова дайте высказаться). Вы увидите, насколько это помогает диалогу, а диалог снижает тревогу.

1. ***АКТИВНО РАССПРОСИТЕ РЕБЁНКА, ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ О СВОИХ СТРАХАХ ИЛИ ТРЕВОГАХ***

Не с упрёками, а с «детективным» интересом: «Ты давно этого боишься? Это очень сильный страх? Что самое страшное? Как ты справляешься?» Пока расспрашиваете, не давайте оценок или советов. Дайте выплеснуться страху, признайте право бояться. Это называется «контейнирование»: родитель умеет принять эмоции ребёнка и позволяет им выразиться до конца.

1. ***ПРИЗНАЙТЕ ТРЕВОГУ РЕБЁНКА И СПРОСИТЕ, КАК ОН С НЕЙ СПРАВЛЯЕТСЯ***

Выслушайте. Расскажите про свои способы, которыми вы в жизни справляетесь с тревогой. Например, вы умеете превращать тревогу в работоспособность: увеличиваете свои усилия. Или используете физическую нагрузку, движения. Или поддерживаете себя мысленными словами.

1. ***НАУЧИТЕ ПРОСТЫМ ПРИЕМАМ СОВЛАДАНИЯ С ТРЕВОГОЙ, ПОПРОБУЙТЕ ИХ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ***

Например, изменение внутреннего диалога: говорить с самим собой не устрашающе или не с «токсичным позитивом» (в стиле «забей, всё будет хорошо»), а с признанием чувств («мне страшно, я волнуюсь») и самоподдержкой («я себя ценю, я себе помогу, я сочувствую сам(а) себе»). Или техника быстрой релаксации при помощи дыхания: дыши и чувствуй с каждым новым глубоким вдохом и выдохом, как воздух наполняет сначала живот, потом лёгкие, потом гортань – как будто лифт с воздухом поднимается, попробуй ощутить дыхание даже головой. Или визуализация: представь себя на берегу моря, у самой воды горит костёр, волны всё ближе наползают на него и постепенно гасят.

1. ***ПОМОГАЙТЕ ПО УЧЁБЕ КОНСТРУКТИВНО***

Крик и устрашения мешают. Дайте простые советы, как легче осваивать материал. Например, трижды сделать одно и то же типовое задание (так запомнится алгоритм его выполнения). Или пройти побольше тренировочных тестов в интернете. Объяснить вслух маме или папе, как выполнять определённое задание. Прорешать его письменно, проговорить вслух, написать решение на воздухе (это помогает запомнить материал, активизирует все способы запоминания).