**Памятка родителям**

**«Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ЕНТ»**

**Дорогие родители!**

**Начинается ответственная и волнительная пора активной подготовки к выпускным экзаменам (ЕНТ). Наша с Вами задача – помочь ребенку пережить этот ответственный период, создать условия для занятий и оказать психологическую поддержку. Наши рекомендации помогут Вам более качественно организовать режим подготовки учащихся к ситуации проверки знаний.**

1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допуская перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).
2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач (особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр. Это позволит избежать нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.
3. Постарайтесь минимизировать в данный момент стрессовые ситуации. Для детей очень важны Ваша эмоциональная поддержка, придание ребенку уверенности в своих силах, повышении мотивации.
4. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕНТ посредством трансляции ему собственного опыта, собственного положительного взгляда. Обсудите с ребенком плюсы и минусы данной формы итоговой аттестации. Начните с себя – измените собственное отношение к ЕНТ.
5. Питание должно быть трёхразовым, калорийным, небольшими порциями. Пища – богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В,С,D, микроэлементами(кальций, фосфор).Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребёнка есть непосредственно перед экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка и кишечника.
6. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Никто, кроме Вас, не сможет заметить вовремя и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или  излишнее спокойствие, должны Вас встревожить. Помните, все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему.
7. Детям с неврологическими проблемами необходимо посетить врача - невролога.
8. Не преувеличивайте для детей значимость ЕНТ. Стремитесь помочь ребёнку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена. Это способствует снижению уровня тревожности, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕНТ.
9. Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ЕНТ, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности.
10. При подготовке к ЕНТ очень полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
11. Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.
12. Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования.
13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

 **Рекомендации по предупреждению Интернет-зависимости**

 В первую очередь необходимо обратить внимание на возможные признаки Интернет-зависимости у вашего ребенка.

1. Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

2. Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

3. Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из Интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической

активности, потеря аппетита и другие.

4. Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в Интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

 Если вы обнаружили возможные симптомы Интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.

2. Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения 20 домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

3. Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.

4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у

ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

6. Дети с Интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни Интернет-сообщества.

7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

 **Важный момент**: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

**Самое важное**

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для [общения](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-razgovarivat-s-podrostkom) со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.