

## Рекомендации родителям

### по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для учащихся.

Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один. А, Вам уважаемые родители, остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Вы уже сделали все, что было в ваших силах. Замечательно, если у Вас есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим Ваша помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Вы не только можете, но и обязаны помочь своему ребенку с наименьшими потерями пройти первый этап испытаний на прочность знаний.

### Как помочь детям подготовиться к экзаменам:

- ✓ Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- ✓ "Не опекать, а поддерживать!" — эти слова должны стать вашим девизом. Ни к чему вводить в доме режим "чрезвычайной ситуации". Хождение на цыпочках, разговоры шепотом и табу на домашнюю работу — не только не помогут, но и помешают вашему ребенку готовиться к предстоящим экзаменам. Чем спокойнее родители будут воспринимать происходящее, тем лучше.
- ✓ Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- ✓ В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у

него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- ✓ Не «стойте над душой» и не заставляйте учить! Не случайно говорят, что даже медведя можно научить кататься на велосипеде, но, если человек не хочет что-то делать, его заставить невозможно. Единственное, что могут сделать родители, — поговорить с ребенком о его планах на будущее. Объяснить ему, что, как бы он ни планировал свою жизнь, аттестат ему всегда пригодится.
- ✓ Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы он обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- ✓ Не настраивайте ребенка на какой-то конкретный результат. Несмотря на то, что школьные выпускные все-таки более или менее предсказуемы, от случайностей никто не застрахован. "Проиграйте" и такую ситуацию. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Обязательно скажите сыну или дочке о том, что даже если выставлена "не та" оценка, на которую он рассчитывал, то огорчаться по этому поводу не стоит.
- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- ✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ✓ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:
  - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не прочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
  - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Надеемся, что наши советы помогут вам и вашему ребенку сдать успешно выпускные экзамены!

Желаем успехов!!!