

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

Любой экзамен – это проверка знаний, серьезное испытание. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка.

### **Итак, почему ребенок волнуется?**

- Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.
- Сомневается в собственных способностях: памяти, умении анализировать, концентрироваться на задании.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).
- Боится незнакомой ситуации.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.

Таким образом, психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка при сдаче единого государственного экзамена. Самое главное в ходе подготовки к экзаменам – это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых, помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

### **Чем могут помочь родители в этот сложный период?**

1. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

2. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

3. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

4. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на «взводе»). Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио.

5. Помогите ребёнку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом, оставшегося до экзамена времени.

6. Будет полезным провести репетицию письменного экзамена с помощью вариантов прошлых лет, создав обстановку, максимально близкую к реальной ситуации ЕГЭ. После «экзамена» разобрать ошибки.

7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

8. Соберите полную информацию о процедуре проведения ЕГЭ, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудить всю имеющуюся информацию с ребёнком.

9. Если сын или дочь сильно волнуется, заранее расскажите о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода. Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится.

10. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

11. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

### **Признаки стресса:**

- **Физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- **Эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- Поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

## Литература

1. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru/articles/524401/>

2. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.

3. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>

4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.

Е.С. Позднякова

педагог-психолог МБОУ ЦДК «Детство» г. Краснодара