

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: «РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ. ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»**

*Как необходимо поддержать и помочь ребенку при подготовке к экзаменам государственной итоговой аттестации*

Уважаемые родители, прежде всего, если сами будете излучать положительные послы, будете спокойны и уверены, то ваш настрой передастся и ребенку. Не воспринимайте экзамен как катастрофу, трагедию. Прежде всего это этап дальнейшего развития ребенка и об этом ему нужно говорить!

Создайте установку такого содержания: «Ты непременно с этим справишься», «Я в тебя верю», «Мы понимаем тебя и сочувствуем».

Оставить на этот период любые назидательные беседы: «Я же тебе говорила раньше», «Я еще зимой предупреждала», «Ты вот нас не слушал».

Как внешне понять, что ребенок испытывает психологический дискомфорт:

Безразличное отношение. Что нужно сделать для того, чтобы разбудить некую активность? Показать перспективы мотивировать может желание быть первым и так далее. Причины «безразличия» могут быть разными: от полной уверенности, либо самоуверенности в безупречности своих знаний, до выяснения того факта, например, что ребенок пребывает в состоянии сильного эмоционального напряжения, ступора, которое внешне и проявляется кажущимся нам безразличием.

Вторая крайность - чрезмерный стресс. Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

Используйте для саморегуляции техники: дыхательные, управление тонусом мышц, метод самовнушения, т.е. убеждение словом.

Организуйте учебное - рабочее места для ребенка. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором.

Всегда, а во время подготовки экзаменам особенно, родителям необходимо помнить о важной роли гармоничных отношений в семье, стремиться не допускать семейных конфликтов, которые могут усугублять психологическое напряжение детей.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов – это:

- сохранить здоровье их ребенка;
- снизить риски стресса у старшеклассника;

- обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным экзаменам;
- оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов.

*Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам*

1. 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.

2. 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».

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. 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.

9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования придаст

ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

*Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2. 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);

3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Результаты ЕГЭ каждого участника заносятся в федеральную информационную систему, бумажных свидетельств о результатах ЕГЭ не предусмотрено.

Срок действия результатов - 4 года, следующих за годом получения таких результатов. <http://rusbetonplus.ru/novosti-rossii/shkala-perevoda-ballov-ege-2019-v-ocenki/>

*И самое важное ознакомитесь со всеми правилами ЕГЭ, терминологией, сроками так Вам будет легче сопровождать своего ребенка в период экзаменов*