

## Консультация для родителей

### Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам?

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Они требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для обучающихся 9-х и 11-х классов. **Экзамен – самый ответственный период в жизни каждого выпускника.** Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника. Чтобы успешно сдать экзамен, им необходимо хорошо подготовиться к нему.

Нередки случаи, когда уверенные в себе и успешные ученики оказывались не в состоянии ответить на достаточно простые вопросы, в то время как их гораздо менее уверенные одноклассники демонстрировали неожиданно высокие результаты.

Одни ученики воспринимают экзаменационные ситуации достаточно легко и идут на экзамены уверенные в победе. У других не только накануне экзамена, но даже при мысли о нем от страха выступает пот.

Поэтому важной составляющей готовности к прохождению испытаний является именно психологическая.

### Почему дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, (быстрой утомляемости).
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

**Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на психологическое состояние вашего ребенка.**

Психологическая готовность к ГИА - сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА.

В экзаменационную пору **основная цель родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося.**

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

**Итак, какие же задачи стоят перед родителями (в зависимости от индивидуальных особенностей вашего ребенка)**

- создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);
- создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
- снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
- повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);
- определение того, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок (например, выслушать выученные им темы или помочь написать планы и конспекты).

**Цель определена, задачи поставлены, теперь необходимо понять, как мы все это будем осуществлять.**

Чем помочь и что делать?

### **Шаг 1**

**Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей и положительных сторон ребенка.

**Поддерживать ребенка** – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. А значимыми для вашего ребенка, безусловно, являетесь вы, родители. И ваше слово имеет большую силу и

влияние (пример из практики). Поддерживая своего ребенка, вы помогаете ему справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Слова поддержки:

«Ты сможешь это сделать»

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»

«Ты знаешь это очень хорошо»

«Все у тебя получится»

«Не боги горшки обжигали»

Если сын или дочь сильно волнуются, возможно поговорить о вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода

«Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится», «Век живи, век учись».

Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

Существуют ложные способы. Так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гипер опека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые стараются помочь своим детям в «широком диапазоне»: от обвинений в бездействии и призывов больше внимания уделять учебе до восклицаний: «Ну что ты волнуешься? Мне все равно, как ты сдашь».

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют **тактику запугивания**: «Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно».

**Увы, все эти «традиционные» способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а ребенку помогают мало.**

**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.**

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

**Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

- Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

## **Шаг 2**

### **Организация режима дня и питание**

Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам и не могут самоорганизоваться.

Рекомендуем сутки разделить на 3 части: 8 часов на подготовку (включая занятия в школе и у репетиторов); 8 часов на прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, любимым делом, общение с друзьями), не менее 8 часов на сон. Полноценный сон способствует высокой работоспособности и препятствует переутомляемости.

**Жаворонки** просыпаются рано, часов в шесть-семь, легко и непринуждённо. Но вечером **люди** этого типа чувствуют себя усталыми, вымотанными, даже если не хотят спать. Обычно им необходимо заснуть уже ближе к десяти. Наиболее продуктивны они до обеда. **Совы**, напротив, совершенно не способны рано вставать. Зато могут бодрствовать всю ночь напролёт: в тёмное время суток их **работоспособность** только увеличивается. Определить время самостоятельной подготовки. При самостоятельной подготовке необходимо делать короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.

**Для сохранения сил и повышения работоспособности огромное значение в период подготовки к экзаменам имеет организация полноценного питания.** Оно должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Для продуктивной работы мозгу необходимы разнообразные продукты.

1. Снять утомление при тяжелой умственной работе, укрепить нервную систему помогут **грецкие орехи**.

2. Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся **в кураге, изюме, йогурте, твороге.**

3. Активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная **морковь.**

4. Антистрессовое действие оказывает **шоколад и клубника.**

5. Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себе **банан.**

6. Способность к концентрации внимания усиливает обычный **репчатый лук.**

7. Снять нервозность за счет снижения активности щитовидной железы поможет **капуста.**

Чтобы прошел «мандраж», нужно съесть перед экзаменом салат из капусты.

8. Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С **лимон.**

Мы с вами говорили о том, что дети волнуются, потому что не уверены в своих знаниях, в себе. Необходимые стратегии поведения самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия. И одной только психологической поддержки (ты справишься, ты молодец, я в тебя верю) недостаточно.

### **Шаг 3**

**Необходимы еще совместные действия и усилия. В этом и заключается организационно-методическая помощь родителей**

1. Обсудите с ребёнком, какой учебный материал нужно повторить.

2. Вместе составьте план подготовки. Помогите распределить темы подготовки по дням.

3. Заранее во время тренировки по заданиям приучайте сына или дочь ориентироваться во времени и умении его распределять.

4. «Перескакивать» при подготовке с математики на историю нецелесообразно, уйдет много времени на включение в специфику предмета. Лучше работать «с погружением»: сегодня – одно, завтра – другое.

5. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану (потом быстро и легко можно повторить).

6. Чтобы ребенок был уверен, что он знает, выслушайте его устный ответ, пересказ.

7. Занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой.

8. Проследите, чтобы ребенок привык 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).

9. Поднимает настроение и дает удовлетворение подведение итогов («это выучил, это разобрал, это знаю...»).

10. Важно, чтобы последние 12 часов перед экзаменом ушли на подготовку организма, а не знаний.

11. Помните. Ваше чрезмерное волнение может передаваться ребенку.

#### **Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:**

1. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.
2. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
3. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
4. . Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
5. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дела на потом.
6. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок

**Удачи вашим детям на экзаменах!**