

## Шпаргалка родителям при подготовке к экзаменам

### Советы психолога

Одно из главных условий успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена.

Индивидуальная стратегия деятельности - совокупность приёмов, способов, которые использует ученик и которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Стратегия зависит от личностными особенностями учащегося.

Успешность сдачи экзамена (психологическая готовность) во многом зависит от трех основных факторов:

1. Ознакомленность обучающихся и их родители со специфической процедурой экзамена. Низкая осведомлённость родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребёнку.
2. Сформированность волевых процессов и способности к самоорганизации.
3. Степень экзаменационной тревожности.

### Что может родитель выпускника?

Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки.

**Составление плана** помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Для успешной подготовке к экзаменам, вам помогут следующие рекомендации:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребёнка.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться. Избегайте седативных средств.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**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.

*Подготовила педагог-психолог Антоненкова О.В.*

## За пять минут до экзамена или 4 фразы, которые ни в коем случае нельзя говорить детям

Шантаж своим здоровьем — это жестоко и нечестно. И, кстати, к таким угрозам дети обычно относятся серьёзнее, чем думают родители. Вполне вероятно, подросток не покажет вам, что испуган, — из чувства протеста или из-за страха ещё больше попортить вам нервы. Но пользы такие слова не принесут.

Родительская тревога передаётся детям. Страх заразителен. И действительно убивает разум: испуганный человек хуже концентрируется, делает глупые ошибки там, где в более спокойном состоянии их не допустил бы, торопится и уже ничего не хочет, только чтобы всё закончилось поскорее. Поэтому постарайтесь успокоиться сами и тем самым немного успокоить ребёнка.

Конечно, полная расслабленность тоже не способствует сдаче экзамена на «отлично». Но есть оптимальный уровень тревоги — тот, что держит в тонусе и позволяет сконцентрироваться на достижении хорошего результата. Такой уровень обеспечивает сама экзаменационная ситуация: тишина, строгий голос экзаменатора, разложенные по партам бланки. Всё, что сверх него, — лишнее, и скорее снизит шансы получить высокий балл.

«Ты все выучил?» Эта фраза тоже вызывает тревогу, заставляет почувствовать себя виноватым и увеличивает общее напряжение. Ведь даже самый примерный отличник не может быть уверен, что выучил всё-всё-всё.

Кстати, выучить 100% материала — вредно. Известный советский психолог и психиатр Блюма Зейгарник описала эффект незавершённого действия (он же — эффект Зейгарник): оказывается, мы лучше запоминаем прерванные действия, чем завершённые. Осознание того, что мы не закончили что-то, держит мозг «в тонусе» и заставляет снова и снова прокручивать в памяти недоученную тему. Поэтому в критический момент она вспоминается лучше, чем зазубренная до дыр.

Сомнение в способностях ребёнка подрывает его уверенность в себе. Накануне ЕГЭ он уже вряд ли наверстает упущенные за год знания, если такие были. Зато успеет почувствовать себя неполноценным и неуспевающим.

### **А что тогда говорить?**

Скажите, что провал на экзамене не будет катастрофой всей жизни. Большинство подростков правда думают именно так, даже если не подают виду.

Скажите, что всё любите, независимо от оценки. Что это просто испытание. Важное, но не первое и не последнее в их жизни.

Наверняка ребёнок сам лучше подскажет вам, что их успокаивает, — нужно только прислушаться. «Мам, обними меня, мне страшно». «Пап, а включи нашу любимую песню». «Давайте одну серию сериала посмотрим, отвлечёмся». Просто будьте рядом.

***Поддержка близких — по сути, единственное, что нужно человеку в такой напряжённый момент.***