

## **Держим правильный курс на сдачу экзаменов! (Памятка для родителей)**

У выпускников 9 и 11 классов наступает жаркая пора подготовки и сдачи выпускных экзаменов. Экзаменов боятся все. Страх вызывает не экзамен сам по себе, а то значение, которое ему придают родители, учителя и сам ребенок.

Успешность сдачи экзамена зависит от трех факторов: от подготовки по предмету, здоровья и физиологического состояния ребенка и от психологической готовности школьника к экзамену.

За приобретение знаний несет ответственность сам ученик, состояние здоровья не всегда поддается улучшению, а вот психологический настрой зависит от окружения: в школе за него отвечают учителя, а дома — родители. Чем могут помочь родные и близкие?



Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок 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;
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням;
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка,

ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов;

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе;
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



Основная задача родителей выпускника – поддержка у ребенка уверенности в собственных силах и создание таких условий, чтобы у него в голове не крутилась идея, что он обязан соответствовать родительским ожиданиям.

Если Вы заметили, что ребенок не уверен в себе, он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи. При общении со своим ребенком

- не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;
- ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;
- ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;
- ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;

- как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;
- ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;
- разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;
- спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;
- ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;
- не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа;
- не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;
- радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;
- как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность показать его положительные стороны;
- вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»;

Если родители и близкие поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к экзаменам, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника драмой. Сейчас перед каждым выпускником огромное количество возможностей и перспектив, вне зависимости от результатов ЕГЭ. И об этом нужно помнить самим и говорить своему ребенку.

Вдовина Е.Г., заместитель директора  
Алтайского краевого центра ППС-помощи

Использованы источники:

ГИА: психологическая помощь обучающимся (методические рекомендации для педагогов-психологов) / авт.-сост.: М.А. Алимova, Е.Г. Вдовина. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 66 с. [Электронный ресурс].

Журнал [«Матроны.RU»](http://matrony.ru)

Семейный сайт [7ya.ru](http://7ya.ru)