

## **РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ.**

Все мы не один раз готовились к экзаменам: когда учились в школе, поступали в высшие учебные заведения, сдавали сессии.

Каждый из нас представляет себе, что это такое, но в настоящее время изменились как форма, так и содержание выпускных экзаменов.

Государственная итоговая аттестация – это новая реальность в нашем образовательном пространстве.

По поводу данной формы экзамена высказываются часто противоположные мнения.

Не будем говорить ни «за», ни «против», потому что ОГЭ и ЕГЭ, как и любая другая форма сдачи экзаменов, имеют как сильные стороны, так и определенные недостатки.

Для нас важнее другое – психологически подготовить к сдаче экзаменов не только учащихся, но и родителей.

Именно родители советуют своим детям, какой предмет выбрать, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу. Они волнуются, переживают, если оценка оказалась ниже той, которую ожидали.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учащихся потому, что это первое взрослое испытание. Оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для учащихся особую значимость.

Успешная подготовка школьников к ОГЭ и ЕГЭ зависит от общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. Что же могут сделать родители?

Самое главное – тесно сотрудничать со школой и учителями, которые готовят Вашего ребенка к экзаменам, сделать все возможное для снижения напряжения и тревожности и обеспечить подходящие условия для занятий.

Помощь родителей очень важна, так как выпускнику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов. Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а потерпев поражение, вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Важно понять, в какой помощи нуждается именно Ваш ребенок. Узнать о том, что ему нужно, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?».

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но этим их помощь не должна ограничиваться.

Очень важно обеспечить дома удобное место для занятий, чтобы никто из домашних не мешал ребенку готовиться к экзаменам.

Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного труда школьнику необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Работу головного мозга стимулируют следующие продукты: рыба, творог, орехи, курага. Очень важно, чтобы дети обходились без стимуляторов (крепкий чай, кофе). Нервная система перед экзаменом и так на взводе. Еще опаснее употребление успокоительных лекарственных препаратов без консультации с врачом, особенно непосредственно перед сдачей экзамена.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Посоветуйте выпускнику перед экзаменом или во время него выпить несколько глотков воды. Лучше всего купить минеральную воду. Она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны и вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, требуется вода. Кофе и чай лишь создают иллюзию работоспособности.

Немало вреда может нанести работа над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.

Окажите помощь ребенку в организации режима дня. Именно родители могут подсказать (и проконтролировать), как наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену. Не допускайте перегрузок: занятия должны чередоваться с отдыхом. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Обсудите вопрос о шпаргалках. Объясните, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда человек вообще ничего не знает. А Ваш ребенок проучился 9 (11) лет в школе, многое знает и умеет. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, которая написана его собственной рукой. Некоторые люди лучше запоминают материал, когда кратко его записывают на листе бумаги. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая материал по плану. Формулы и определения можно выписать на листочки и повесить над письменным столом, в столовой, над кроватью.

Нужно ли во время подготовки к экзаменам освобождать детей от работы по дому? Легкая работа выполняет роль разгрузки, помогает сменить деятельность и отдохнуть, но может и усилить общее утомление. Вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем 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 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 отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на собственную интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Вместе с выпускником заранее продумайте, во что он будет одет и обут на экзамене. Одежда должна быть не только праздничной. Она должна соответствовать времени года. Ребенок должен чувствовать себя в ней комфортно: ничто не должно его сдавливать, мешать работать.

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему их на экзамен. Сотовыми телефонами во время экзамена пользоваться нельзя.

Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей. В силу своих возрастных особенностей он может эмоционально сорваться. Лучше подбодрить выпускника, похвалить его за то, что он хорошо делает. Постарайтесь повысить уверенность ребенка в себе, так как чем больше человек боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество набранных баллов не является совершенным измерением его возможностей. Каким бы ни был результат экзамена, Ваша любовь к ребенку не станет меньшей. Не доводите собственных детей до суицида. Жизнь и здоровье Вашего ребенка важнее любой оценки на свете.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один со своими знаниями. И родителям останется только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции и мысленно поддерживать на расстоянии. Вы уже сделали все, что было в Ваших силах. Желаю Вашим детям успешно сдать экзамены.