

## Совет родителям

Создайте «погоду в доме»...

- “ Избегайте проявлений тревоги и неуверенности – помните, что ребенку всегда передается волнение родителей.
- “ Опирайтесь на сильные стороны его характера.
- “ Демонстрируйте веру в ребенка, уверенность в его силах, найдите возможность похвалить его.
- “ Проявляйте любовь и уважение к своему ребенку.
- “ Избегайте подчеркивания промахов ребенка.
- “ Следите за самочувствием ребенка, не допускайте переутомления.
- “ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал заниматься.
- “ Постарайтесь обеспечить разумное, сбалансированное питание.
- “ Помогите распределить темы подготовки по дням, покажите, как можно составить план занятий по темам, выделить ключевые моменты и логику материала.
- “ Приучите своего ребенка ориентироваться во времени (например, с помощью секундомера или песочных часов) и уметь его распределять по тестовым заданиям.

Первый совет для родителей - раз уж Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) для выпускников 11 класса и Государственная Итоговая Аттестация (ГИА) для выпускников 9 класса неизбежны, то постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников и девятиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений – уже на вступительных экзаменах. Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, где выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остаётся только волноваться за

своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь, ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые – в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребёнку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем
- различных сборников больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребёнку будет интересно знать ваше мнение на этот счёт (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребёнку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники.
- Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник или девятиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему

справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

Первый шаг на пути избавления вашего ребёнка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определённые признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно ЕГЭ и ГИА основаны на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребёнка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты своё настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребёнок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днём можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам». Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий жёлтые и фиолетовые цвета,

поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги. - Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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 этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д. Позаботьтесь о том, чтобы у ребёнка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребёнка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку 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 учащиеся 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.