Памятка для родителей при подготовке к ГИА и ЕГЭ

**Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом.** Экзамены – настоящий стресс. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

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.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

**Поведение родителей**

* В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
* Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА и ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
* Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

**Организация занятий**

* Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы ребенку нравилось там заниматься! Последите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умение использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!
* Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
* Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
* В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
* Помогите распределить темы подготовки по дням. Составьте вместе с ребенком план подготовки к экзаменам. 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.
* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и от плюшек не толстеют!
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40–50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10–15 минут.
* Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
* С утра перед экзаменом дайте ребенку что-нибудь сладкое, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Не критикуйте ребенка после экзамена.
* Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
* В пункт сдачи экзамена ребенок должен прийти не опаздывая, лучше за 15–20 минут до начала тестирования.
* Начало всех экзаменов — в 10:00 по местному времени.
* При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
* Напомните ребенку, что если он почувствует недомогание на экзамене, он имеет право не заканчивать выполнение экзаменационной работы. Выпускник должен уведомить организатора экзамена о плохом самочувствии, составляется протокол о незавершении работы, и ребенку будет предоставлена возможность сдать этот экзамен в запасной день.
* Проследите, чтобы ребенок был одет по погоде и чувствовал себя в помещении комфортно.

**Идивидуальные психологические методы**

Приемы переключения внимания применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

* прослушивание музыки, успокаивающей подростка;
* чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор;
* легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку;
* непродолжительное общение с друзьями по телефону;
* аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы.
* волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

**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.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* опираться на сильные стороны ребенка;
* избегать подчеркивания промахов ребенка;
* проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
* поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Успешной сдачи экзаменов!