Чем родители могут помочь выпускникам при подготовке к экзаменам?

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Во время экзаменов основная задача родителей - создание эмоционально- спокойной, доверительной атмосферы. Спокойствие родителей – залог того, что их дети полноценно подготовятся и наилучшим образом продемонстрируют свои знания на экзаменах. Поэтому родителям важно быть спокойным и уверенным, демонстрируя это словами и всем поведением своему ребенку.

Чтобы снизить накал собственной тревоги, можно проделать ряд упражнений:

1. «Выдохнуть» и расслабиться: вы проделали огромную работу длиной в 11 классов, ваш ребенок не первый и не последний, кому предстоит пройти через ГИА. В целом, страх сдачи экзамена сильно преувеличен.

2. Смоделируйте ситуацию «провала»: представьте, как ваш сын или дочь сообщают о несдаче экзамена. Переживите заранее чувство грусти, а, может быть, обиды или злости. Этот прием позволит свести к минимуму тревогу и стресс предэкзаменационного периода.

3. Мысленно доведите ситуацию до абсурда. Сценарий прежний - ребенок не сдает ГИА (получает не те баллы). Неужели после этого он пойдет на вокзал и станет бездомным? Смешно же. Пофантазируйте на эту тему вместе, обнимите ребенка и посмейтесь. Детям важно чувствовать вашу поддержку и любовь вне зависимости от оценок и баллов.

Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. **Важно создать для ребенка ситуацию успеха.** В этом, могут помочь

следующие фразы: «мы в тебя верим», «у тебя получится, отдохни и попробуй еще раз», «мы бы не смогли так, как ты», «мы не ожидали, что ты столько уже выучил, столько помнишь и знаешь», «мы знаем, что ты сможешь сам решить задачу, выполнить задание, если мы тебе немного поможем» и т.п.

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немого снизить значимость ситуации. Важно помнить – экзамены, это не вопрос жизни и смерти. Поищите вместе с ребенком запасные варианты или «пути отхода». Подумайте, что будете делать, если наберете не желаемые 90, а 75 баллов. Может быть, вашему ребенку будет полезнее потратить год на что-то более для него важное: путешествия, хобби, работа.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться. Чтобы помочь ребенку, можно поделиться личным опытом прохождения различных испытаний и помогать в подготовке к ГИА.

Вы можете принять активное участие в подготовке детей к ГИА, выполнив следующие рекомендации:

- очень важно уделить внимание организации пространства: отдельная комната, тишина, не отвлекать и загружать объемной домашней работой;
- определите режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при

подготовке к ГИА). Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы;

- организуйте сбалансированное питание;
- соберите информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности;
- непосредственно во время подготовки, обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки;
- проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Наконец, очень важно, понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им вопросы, темы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно просто спросив его «Как я могу тебе помочь?»

Помните, безвыходных ситуаций не бывает. Поддерживайте ребенка, общайтесь, слушайте, успокаивайте и подбадривайте. Только вы чувствуете его беспокойство особенно остро и в силах подобрать самые нужные слова. Лучше вас никто этого не сделает.

Успехов!