

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь стоят на пороге сдачи Государственной итоговой аттестации?

Тогда эта информация – для вас!

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, 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 ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА (ЕГЭ). Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает 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 ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Почему они так волнуются?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс в незнакомой ситуации

Ответственность перед родителями и школой



Сомнение в собственных способностях: умения анализировать, логически мыслить, эффективно распределять время и пр.

Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?

- **Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы** (не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования; ребенку часто передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться»)
- **Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку** (подбадривайте, хвалите за то, что он делает хорошо, старайтесь повышать уверенность детей в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок)
- **Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.** Вместе составьте план подготовки. Определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером. Сложные темы лучше изучать в часы подъема работоспособности, хорошо знакомые – в часы спада.
- **Организацией режима** (именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ):
 - немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов;
 - во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления;
 - важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
 - договоритесь с ребенком, чтобы вечером накануне экзамена он раньше прекратил подготовку, сходил на прогулку и лёг спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.
- **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага т.д. стимулируют работу головного мозга.