Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университете или при поступлении на работу. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Экзамен – это испытанье. Любое испытание сопровождается эмоциональными переживаниями, волнением. Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственных экзаменов. Какие трудности возникают при подготовке и сдаче экзаменов и как родители могут поддержать выпускника?

Основные группы трудностей:

**1)** **Когнитивные трудности** – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Для преодоления этих трудностей необходимо иметь хорошо развитые внимание и память. Поэтому при запоминании материала мы должны опираться на все каналы восприятия: двигательный, зрительный, слуховой. На данном этапе опыт взрослого человека, его умения запоминать, анализировать информацию очень важны. Родители могут поделиться с детьми своими наиболее эффективными «рецептами» запоминания материала. Это могут быть запоминание текста с помощью ассоциаций, совместное обсуждение изучаемого материала, умение задавать наводящие вопросы, составление плана, трудный материал следует повторять перед сном, а затем утром, "на свежую память".

**2) Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Для их преодоления детям необходимо оказывать поддержку. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,

- избегать подчеркивания промахов ребенка,

- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», можно поделиться собственным опытом «Когда я сдавал экзамены, я делал так…».

 (след. Слайд)Обязательно наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Продолжительность сна в период подготовки к экзаменам должна быть не менее 8 часов. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Режим питания школьника должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга. Необходима и витаминная поддержка организма.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**3)** **Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой экзаменов, со спецификой фиксирования ответов. Поэтому при подготовке нужно обратить внимание на отработку навыков заполнения тестов. Хотя эта процедура проводится в школах, но мы знаем, что каждый ребенок индивидуален и лишний раз закрепить практические навыки бывает полезно. Можно обыграть это с детьми, где взрослые выступают в роли выпускника, еще одним положительным моментом в этом является совместное времяпровождение, разделение предэкзаменационных трудностей с родителями.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету, можно воспользоваться демо-версией (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

* пробежать глазами весь тест, 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 уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.