



## Тема номера: «Как помочь ребенку успешно подготовиться к экзаменам: практические рекомендации для родителей»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка и пытаться поддержать его на расстоянии.

Мысль о том, что от результата экзамена зависит выбор института, профессии и всей дальнейшей жизни, вызывает у подростка стресс и мешает ему мобилизоваться и показать на экзамене наилучший результат. Страх вызывает не экзамен сам по себе, а то значение, которое ему придают родители, учителя и сам ребенок. Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.



### Как помочь ребенку подготовиться к экзамену?

**1.Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена и темах на экзамене.**

Побеседуйте с теми, кто уже проходил опыт сдачи выпускного экзамена: родителями, детьми, сопровождающими. Ваша задача – понять, какие трудности могут возникнуть, узнать, как с ними справились другие, и подготовиться к их преодолению. Как говорится, кто предупрежден, тот вооружен!

**2.Спокойно и совместно обговорите правила подготовки к экзаменам.** Обозначьте границы: Если ты выполняешь правила, то ... (договоритесь о поощрениях и удовольствиях, которые может позволить себе ребенок за усердную работу: устроить дома вечеринку с друзьями, посмотреть фильм...) Если не выполняешь, то ... (лишение чего-то значимого для ребенка: карманных денег, общения с друзьями...)

**3.Помогите определиться с целями.** Важно понимать, что сдать ОГЭ – это не сама цель. Ученики сдают экзамены для чего-то: одни для того, чтобы получить аттестат и поступить в колледж, другие – набрать высокие баллы и поступить в профильный или предпрофессиональный класс и в будущем поступить в желаемый вуз. Если ребенок не знает, для чего он сдает экзамен и чего хочет в будущем – у него не будет мотивации учиться. И именно в этом могут помочь родители. Поговорите с ребенком о том, что он хочет и какие цели на будущее себе ставит. Помогите выбрать будущее направление и предметы ОГЭ. Это можно сделать через разные инструменты:

-профориентацию;

-Дни открытых дверей в вузах и колледжах;

-Знакомство с представителями разных направлений и профессий.

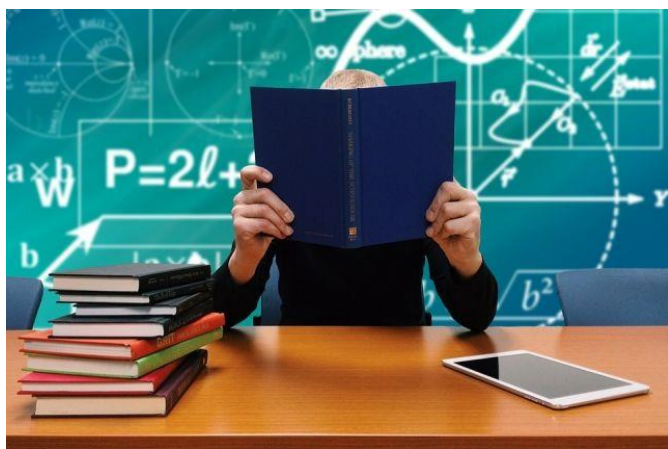
**4.Составьте долгосрочный и краткосрочный план.** Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

**5.Создайте рабочую атмосферу.** Выключите приборы, отвлекающие внимание ребенка. Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Если ребенку удобнее читать книгу на диване, а не за столом, не стоит этому препятствовать.

◀Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

◀Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые 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.

**6.Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.**



◀Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное,

определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану (написать тезисы).

◀Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

**7.Соблюдайте режим дня.** 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 свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.

**8.Репетируйте экзамен.** Снизить градус эмоций поможет визуализация экзамена. Проговорите до мельчайших деталей, что предстоит: во сколько ребенок встанет, что наденет, как позавтракает, как будет добираться до школы, обсудите подробно этапы написания работы и так далее. Заранее подготовьте все необходимое к экзамену: одежду, документы, несколько ручек, которыми удобно писать, талисманы.

**Источники:**

1. <https://clck.ru/3GTHzz> - Официальный сайт «Растим детей»
2. Картинки взяты из всеобщего доступа Интернет.