**Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамены в жизни человека?** Это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности ребенка, оценивается результат его пребывания в школе. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

«Экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии.

Для вас и ваших детей наступает волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет ваше поведение (поведение их родителей). Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая поддержка тех, в бесконечной любви и преданности кого он уверен.

**Что такое психологическая поддержка?** Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче экзаменов.

**Что значит – поддержать ребенка?**

1.Верить в его успех.

2.Опираться на сильные стороны ребенка.

3.Подбадривать, хвалить ребенка за то, что он делает хорошо. Повышать его уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4.Избегать подчеркивания промахов ребенка.

5.Уметь и демонстрировать любовь и уважение ребенку.

6. Поддержку можно оказывать:

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя все получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»),
- Совместными действиями (например: «Присутствием при домашних занятиях ребенка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом»),
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями.

В ходе подготовки к экзаменам родители учащихся нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые ребенок не может самостоятельно

преодолеть. Данная тактика не работает. Чем чаще мы говорим о неуспехе ребенка, тем больше мы его сами на этот неуспех программируем.

## ***10 фраз, которые нельзя говорить ребенку перед экзаменами***

1. «Мы в тебя столько вкладывали, столько денег репетиторам отдали - только попробуй не сдать (сдать ниже стольки-то баллов)!»

Этой фразой вы вешаете на ребенка слишком большую ответственность. Экзамен - это серьезный стресс, растеряться от которого может любой человек. И если ребенок будет знать, что он у вас в долгу, оплатить который пока не в состоянии, его реакция может быть неадекватно острой. Вплоть до нервных срывов, побегов из дома, суицидов.

2. «Плохо сдашь ЕГЭ – пойдешь работать дворником, и жить будешь в подвале с гастарбайтерами!»

Если ребенок чувствует, что «не тянет», это абсолютно убьет его мотивацию. Хотя, почему, собственно? Не всем, в конце концов, нужно учиться в университетах. Кому-то не дано, а кто-то сам не имеет амбиций на высшее образование. Сложно представить себе людей, мечтающих стать дворниками (хотя, возможно, есть и такие). Но частенько представители рабочих специальностей зарабатывают побольше заурядных офисных клерков. К тому же, имея «земную профессию», легче трудоустроиться, а то и работать на себя.

3. «Какие друзья, тебе готовиться к физике надо!»

Делу, конечно, время, но и потехе час. Даже в предэкзаменационное время нужно отдыхать. Иначе есть большой шанс загнать себя и прийти к аттестационному финишу абсолютно выдохшимся. Поэтому по полночи гулять или в комьютерных игрушках зависать нельзя, но час - полтора с друзьями на улице провести самое правильное.

4. «Понапридумывали экзаменов! Ну все равно - я договорилась с дядей Левой, он тебя в свой Стройшиномонтаж университет возьмет. Заплатим с папой - ты у нас одна, кровиночка».

Зачем стараться, если результат, по большому счету, никого не интересует? И родители даже обесценили уже заранее результаты экзаменов. Мол, кроме Стройшиномонтаж университета по знакомству и за деньги тебя никто и не возьмет.

Хорошо, когда ребенок чувствует поддержку родителей. Но в данном случае это скорее гиря на его ногах. Тем более, что и мнения «кровиночки» куда она хочет пойти учиться, никто не спрашивал...

5. «Учишь? Ну учи-учи. Хотя девочке главное замуж хорошо выйти. А думать и зарабатывать муж должен».

Обесценивание в своем наимахровейшем виде. Отбиваете напрочь желание заниматься. Да и вообще, закладываете бомбу замедленного действия под собственного ребенка. Ведь какой бы умницей-красавицей-хозяюшкой не была девушка, для успешного замужества нужен хороший жених. А они на дороге не валяются, их поискать надо. Иногда - не одну пятилетку...

6. «Че сидишь-то над уроками? Я вот всегда к экзаменам в последнюю ночь готовился. И ничего - приходил и сдавал как-то».

Ничего хорошего в зубрежке в последнюю ночь нет. Соображаешь после бессоной ночи туго, падает внимание; К тому же, дорогие родители, вы сдавали экзамены знакомой Марь Ивановне, которая частенько выводила итоговый балл исходя из ваших прошлых заслуг и своего доброго к вам отношения. С ЕГЭ и ОГЭ это не прокатит. Здесь особенно важно не только знать ответ, но и правильно оформить работу. А это можно сделать только на свежую голову.

7. «Пока всю органическую химию не повторишь, из-за стола не встанешь!».

Разные люди усваивают материал по-разному. Кому-то нужно погрузиться в тему с головой и не отвлекаться, пока все досконально не проработано. Кому-то легче удерживать внимание, делая перерывы и меняя вид деятельности. Например, 45 минут повторения материала - 15 минут чаепития - 45 минут занятия - 15 минут физактивности и т.п. Прислушайтесь к потребностям ребенка.

8. «Говорили тебе, занимайся с репетитором! Теперь-то уже бесполезно, все равно нормально не сдашь».

К чему теперь припоминать, что было когда-то? Все мы умны задним числом. А такими фразочками вы просто программируете ребенка на неуспех. Зачем стараться, если даже близкие люди в тебя не верят?

9. «Сдашь нормально - подарю тебе поездку в Лондон».

Ради голубой мечты ребенок, конечно, горы свернет. И это очень сильное средство воздействия. Но, подумайте, сколько в его жизни еще будет экзаментов. Хватит ли золотого запасу, чтобы каждый раз платить чаду за хорошие отметки, причем платить ведь по нарастающей?

Хотя, если выкрутить дело так, что это не плата за успешную сдачу, а ваш родительский подарок к важной для него дате - то почему бы и не пообещать его для пущего усердия. Но уж тогда оговорить критерии «нормальности», и осуществить обещанное всенепременно.

10. «Теперь уж не выучишь - надо было в течение года заниматься!»

Конечно, надо было, кто ж спорит! Но от того, что вы это выскажете ребенку, крылья у него не отрастут, а поникнут. Пусть повторяет - хоть второпях, хоть наспех. Это лучше, чем совсем забить на занятия, раз уж 100 баллов не видать как своих ушей.

Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Анализ результатов экзаменов показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена**. Что же является причиной психологических трудностей и стресса при сдаче экзаменов?**

Сначала давайте разберемся, а что же такое стресс? Стресс – это, прежде всего, нарушение покоя, возникающее внутри нас напряжение, как реакция

на определенную ситуацию или деятельность, неважно, внешнюю или внутреннюю.

- Он может быть приятным.
- Он может быть неприятным.
- Он есть в жизни любого человека.

При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей, то жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль, своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании.

**Значит стресс – это хорошо. Он нас мобилизует, подталкивает, мотивирует, но почему мы часто воспринимаем стресс, как что-то страшное и неприятное?**

Дело в том, что если совокупность стрессовых вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается. Чтобы не произошло утраты этой способности, ее надо в себе и своих детях формировать.

Наша жизнь состоит из привычек, шаблонов и стереотипов поведения. Находиться в состоянии покоя и уюта приятно, но чем дольше пребываешь в нем, тем страшнее сделать шаг наружу. И тогда любое действие, выходящее за рамки привычного, становится пугающим, неприятным. Все, что человек делает по накатанной, «на автопилоте» это – зона его комфорта. Чем чаще мы находимся в зоне комфорта, тем меньше у нас опыта выживания. Чем чаще человек делает шаг наружу, тем проще ему это дается. Человек, развивающийся как личность, должен уметь привычно выходить из зоны комфорта, не испытывая при этом особого стресса, потому что это жизненная необходимость.

**Как же снизить вероятность стресса во время экзаменов?**

1. Репетируйте и еще раз репетируйте. Попробуйте представить совместно с ребенком трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте друг другу самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите вместе страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.
2. Вспомните случаи успеха. Помогите ребенку вспомнить его самые большие успехи. Как он вел себя тогда, что говорил, о чем думал, как двигался, как выглядел – проживите эти ситуации еще несколько раз. Помогите ребенку запомнить то чувство гордости за свои дела.
3. Попробуйте аутогенную тренировку. Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторяйте перед сном и в течение дня.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

***Для тревожных детей*** на предэкзаменационном этапе важно создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

***Для неуверенных детей –*** необходимо создание ситуации успеха. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

***Для гиперактивных детей***, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации – повышение значимости экзамена. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

***Для ответственных детей (отличники),*** старающихся соответствовать ожиданиям окружающих, снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе детям можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

***Для астеничных детей*** очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим

подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

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

*Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.
5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

***Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Проявите мудрость и терпение! Ваша поддержка обязательно поможет ребенку быть успешным!***