Уважаемые родители! Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников, потому что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы ко взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для школьников особую значимость.

Задача родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать комфортные условия для подготовки выпускника и не мешать ему. Поощряйте, поддерживайте! Не запугивайте, не напоминайте о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам школьник преодолеть не может. Независимо от результата экзамена, часто и от всей души говорите своему ребенку о том, что он самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать выпускнику индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные!

И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

- Обеспечьте выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
- Составьте вместе оптимальный график подготовки, но помните, что у школьника обязательно должно быть время для отдыха и встреч с друзьями.
- Каждый день необходимо проводить время на свежем воздухе: прогулки заряжают энергией и помогают отвлечься от проблем.
- Сон должен составлять не менее 8 часов в день.
- Выпускник должен успевать не только готовиться к ЕГЭ, но и выполнять домашние задания. Не стоит загружать его обязанностями по дому.

Обязательно обсуждайте с ним все спорные моменты и прислушивайтесь к его пожеланиям.

Режим дня

Не допускайте перегрузок. Через каждые 40 - 50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10 - 15 минут. Накануне экзамена необходимо отдохнуть и как следует выспаться. Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- Пробежать глазами весь текст, 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.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Давайте подведем итоги. Роль родителей в подготовке к экзаменам сложно переоценить. Отсутствие поддержки негативно влияет на психику старшеклассника и его результаты. В то время как забота и внимание со стороны близких способны творить чудеса и вдохновлять школьника на подвиги!

Педагогами-психологами ГБУ ЦППМСП м.р. Шенталинский в школах района проводятся занятия по подготовке к экзаменам по программе "Путь к успеху". Целью данной программы является отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам. Ребята обучаются навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышается уверенность в себе и в своих силах.

Если возникли вопросы по подготовке к экзаменам, вы можете обратиться к педагогам-психологам центра по номеру телефона: 8 (846 52) 2- 29-46.

О. АРТЮХИНА,
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
м.р. Шенталинский.