

## **КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ: практические рекомендации для родителей**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Сдача ЕГЭ предполагает высокую ответственность, ведь это не только выпускной экзамен, но и пропуск в вуз, от поступления в который в жизни юноши или девушки зависит очень многое.

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 одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. 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.

### Итак, почему ребенок волнуется?

- Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.
- Сомневается в собственных способностях: памяти, умении анализировать, концентрироваться на задании.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).
- Боится незнакомой ситуации.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.

### Чем могут помочь родители в этот сложный период?

- Собрать полную информацию о процедуре проведения ЕГЭ, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудить всю имеющуюся информацию с ребенком.

- 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. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

- Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка связанное с переутомлением.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, будет полезным провести репетицию письменного экзамена с помощью вариантов прошлых лет, создав обстановку, максимально близкую к реальной ситуации ЕГЭ. После «экзамена» разберите ошибки.

- Помогите сформировать правильное отношение к экзаменам — как к важному и ответственному делу, но лишь части учебного процесса школьника, а не чему-то особенному. Обстановка при подготовке должна быть, прежде всего, рабочей.

- Если сын или дочь сильно волнуется, заранее расскажите о возможных вариантах передачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода. Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые сын или дочь получит на экзамене, и не критикуйте после экзамена. Внушайте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Ребенку всегда передается волнение родителей и, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Важно поддерживать, воодушевлять ребенка, верить в его силы, не нагнетать обстановку, в том числе невольно.

- Желательно договориться с ребенком, чтобы вечером накануне экзамена он раньше прекратил подготовку, прогулялся, отдохнул и лег спать. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Удачи на экзаменах!