

## **Рекомендации родителям выпускников**

В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» Эти слова, написанные в начале двадцатого века московским гимназистом, приятелем будущего Андрея Белого, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций, быть ответственным, сильным и с то же время тонким и чутким. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения, поощрения его деятельности, создания благоприятной атмосферы доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

### **Экзаменационная (тестовая) тревожность**

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него - тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

## **Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?**

Вы можете:

Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

- откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
- если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

Участвовать в подготовке:

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену, ЦТ).
- Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания