**«Как помочь ребенку успешно сдать экзамены»**

Впереди у ваших детей сложная пора окончания школы, сдачи экзаменов. Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам. Что могут сделать для этого родители? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим для поступления?

Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как именно от этих результатов зависит будущее. «Экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. **Познавательный**(интеллектуальный) – уровень знаний.

2. **Мотивационный** – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей.

3. **Эмоциональный** – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Безусловно, уровень знаний предопределяет успешность сдачи экзаменов.

Родителям необходимо позаботиться, прежде всего, о том, чтобы старшеклассник имел возможность заниматься дополнительно по тем учебным дисциплинам, по которым знания хуже.

Для этого надо поддерживать постоянную связь с учителями – предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать полезный совет, а при необходимости оказать помощь в восполнении пробела в знаниях.

Родителям также можно обратиться к репетитору. Это распространённая практика на сегодняшний день. Если вы решили, что старшеклассник будет поступать в конкретный вуз, то необходимо узнать, есть ли там подготовительные курсы, и, если они есть, надо записать ребёнка на курсы. Это позволит с учётом специфики более глубоко изучить те или иные дисциплины и, как следствие, повысить уровень подготовки.

Мотивация – это необходимое условие успеха на экзаменах. Родителям старшеклассников важно сформировать у ребёнка мотив к сдаче экзаменов, а это значит, показать перспективу получения профессионального образования.

Родители выпускников должны помнить, что мотивация достижения успеха – стремление человека к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей – является одним из основных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

В основе негативного, “несерьёзного” отношения учащихся к сдаче экзаменов может лежать родительская установка, которая связана с возможностью поступления в вуз за плату. Хочется предостеречь родителей от такого подхода, так как у любой медали есть и оборотная сторона.

Во-первых, у ребёнка закрепляется инфантильность, а это неспособность принимать самостоятельные решения.

Во-вторых, закрепляется пассивность, “халява” сама по себе развращает.

Такая позиция неприемлема, так как способствует формированию соответствующего эмоционального фона, подрывает веру ребенка в успех и собственные силы.

Важную роль в подготовке детей к экзамену играет ваше поведение родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая поддержка близких.

Что значит – поддержать ребенка?

Верить в его успех.

Опираться на сильные стороны ребенка.

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

Избегать подчеркивания промахов ребенка.

Уметь и демонстрировать любовь и уважение ребенку.

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. 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».**

Это обесценивание. 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. «Что 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 бесонной 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 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 фразами 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 экзаменов. 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.

**О важности психологической подготовки**

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?

Экзамен имеет для сдающего большой эмоциональный эффект, а его ожидание нередко вызывает чувство страха, тревоги, паники, вводит в стрессовое состояние, а иногда даже приводит к физическому недомоганию. В результате даже ребенок, отлично знающий материал, может растеряться во время экзамена, забыть что-то, впасть в «ступор» и в итоге получить отметку ниже той, которую заслуживает. Поэтому очень важно психологически подготовить ученика к сдаче экзамена.

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.

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.

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.

В период подготовки и сдачи экзаменов ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность.

Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности в себе, в свои силы, к разного рода сомнениям.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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.

Признаки стресса:

- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

**Что же должны делать родители?**

Необходимо помочь ребенку правильно организовать свой **режим дня.**

В режиме дня необходимо учитывать время для сна, отдыха и смены деятельности. Детям так же нужен активный отдых. Но при этом важно помочь найти ребенку ту форму разгрузки, которая его не переутомляла, а давала новые силы.

1**. Важно уделить внимание сну ребенка,** необходимо, что бы ребенок спал по 8-10 часов и при этом высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. При утомлении работоспособность снижается из-за чего снижается и эффективность учебы ребенка. Лучше приступать к занятиям со свежей головой.

2. **Контролировать режим труда и отдыха**. Это значит, что после уроков ребёнок должен отдохнуть в течение 30 мин-1 часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребёнок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками (например, помыл посуду, навёл порядок в квартире, позанимался физическими упражнениями и др.)

3. **Поддерживать режим питания**. Главное правило: в ежедневном рационе ребенка должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Питание должно быть рациональным, т.е. в рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности - кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

**Продукты, которые помогут улучшить память:**

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того,

что стимулирует обмен веществ в мозге. Совет: перед зубрежкой съесть

тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому

необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков,

нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в

этом фрукте. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти (например,

при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания

жирных кислот. Достаточно съедать половину плода в день.

**Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:**

Креветки - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными

кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабеть. Достаточно 100 г в

день.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической

усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга

кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (экзамен).

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**Продукты, которые помогут достичь творческого озарения:**

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем

вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла

разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом, что способствует

развитию творческого мышления.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла,

содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается

в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки

измельченных семян на чашку.

**Биостимуляторы интеллекта:**

К ним относятся такие природные средства как мед, облепиха, брусника,

шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины,

апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви,

барбарис.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких

синтетических (искусственных) стимуляторов и только – чай и кофе!

4. **Родителям необходимо помочь ребенку распределить учебный материал** по дням, определить его ежедневную нагрузку, помочь составить план. План так же поможет ребенку справится с повышенной тревожностью, потому что ребенок будет знать, что у него есть силы и ресурсы для освоения такого большого объема материала. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок»- основная подготовка к экзамену должна приходиться на первую половину дня, если «сова»- то на вечер.

5. **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.** Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования.

6. **Создайте позитивное настроение вашему ребенку в период подготовки.** Позитивный настрой – это источник “добрых” эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию. Если мы готовились в спешке, заучивали сложные формулы и постулаты, в суете собирались на экзамен, то и на экзамене наши мысли будут также скакать. Теперь мы только в спешке можем что-то вспомнить, потому что в спешке запоминали.

7**. Необходимо, чтобы ученик хорошо представлял, что ждет его во время аттестационного испытания,** а также после получения результата. Родители совместно с ребенком могут обсудить:

Что делать, если… Если получен желаемый результат: в этом случае все идет по плану, нет никаких затруднений. Если получен результат ниже ожидаемого: какие в данном случае есть перспективы (пересдать, поступать в другой вуз, начать занятия с репетитором и пр.), что можно будет предпринять, как исправить.

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.

8. **Страх получить неудовлетворительную оценку на экзамене мешает сосредоточиться и найти верное решение.**

Вы можете своими действиями раздувать, культивировать переживания страха и неуверенности ребенком, постоянно грозя ему, что произойдет в случае, если он не сдаст экзамен, либо, наоборот, пытаться свести на минимум все страхи перед испытанием.

Убедите Вашего ребенка, что неудовлетворительная оценка – это не крах всему на свете.

9. **Эмоционально поддерживайте Ваших детей.** Больше хвалите своих детей! Подбадривайте их. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий. 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.

**Ваш ребенок индивидуален, не похож на других и для Вас самый лучший в мире. Сейчас тот самый момент, чтобы дать понять ему это!!**

**Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.**