**Помощь родителей при подготовке учащихся к государственной итоговой аттестации.**

 Экзамены – это нелегкая, но неизбежная часть нашей жизни.  «Экзамен» переводится с латинского как «испытание». Одни воспринимают предстоящие испытания достаточно спокойно, и идут на экзамен с уверенностью в успехе. А у других – ситуация оценки знаний и экзамена вызывает беспокойство и тревогу.

 14 декабря в МБОУ «СОШ №2 им. Д. Х. Скрябина» прошли организационные родительские собрания для родителей учащихся 9-х, 11-х классов. В ходе мероприятия ответственная за организацию и проведение ГИА Цмыкал В. В. ознакомила родителей будущих выпускников с Положением о порядке проведения государственной (итоговой) аттестации (ГИА).  Заместитель директора по учебно-воспитательной работе Дементьева О. В. рассказала о регламенте подготовки и проведения ГИА по русскому языку, алгебре, биологии, химии, истории, литературе, обществознанию, физике в 2016 году. Педагог-психолог Уваровская Е. А. подготовила материал о психологической готовности учащихся к сдаче экзаменов, отличии ГИА от традиционного экзамена, формированию адекватного реалистичного мнения родителей о ГИА. Учителя-предметники сделали обзор по результатам пробных экзаменов, учебным материалам для подготовки к ГИА.

  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.  Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. Разработка индивидуальной стратегии возможна лишь при условии психологической зрелости выпускника, так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.

 Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена, повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

 Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

   Сама процедура ГИА может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников.

 После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ГИА является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ГИА с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

 Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит также в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

 Учеными установлено, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной, хаотичной. Страх дезорганизует человека.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к итоговой государственной аттестации, у учащихся прослеживается общее нарастание тревожности перед экзаменами. Поэтому становится особенно актуально оказание поддержки учащимся.

**Рекомендации родителям:**

* **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Подбадривайте детей за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объяснив ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* 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.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Нет 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 не умеет, покажите ему как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

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

* пробежать глазами весь тест, 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 ответ на вопрос, или не уверен, пропусти его и отметь;
* Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, его смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните: *самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***

**Что сейчас нужно Вашему ребенку?**

* Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства.
* Ощущение надежного тыла.
* Уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.

 **Если все же ребенка постигла неудача:**

* Помогите ему справиться с этой бедой.
* Не осуждайте и не насмехайтесь над ним.
* Обсудите какие выводы нужно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Педагог-психолог Уваровская Е. А.