

## **Рекомендации родителям по подготовке старшеклассников к итоговой аттестации.**

Школьные экзамены для многих старшеклассников являются первым серьезным испытанием, от преодоления которого зависит дальнейшая жизнь. Известно много случаев, когда прекрасно занимающиеся в течение учебных лет школьники в старших классах получали низкие баллы на экзамене просто потому, что растерялись или разволновались в строгой и формальной обстановке.

На результаты экзаменов, прежде всего, влияет уровень предметной подготовки. Поэтому, чем раньше выпускник начнет систематизировать свои знания, тренироваться в выполнении тестовых заданий, тем больше шансов рассчитывать на высокий результат. Современная экзаменационная система тестирования построена таким образом, что для успешной сдачи экзамена ребенку необходимо не только обладать знаниями, но и уметь предельно концентрироваться на поставленной задаче, обладать высоким уровнем тестовой культуры. При этом, основополагающим моментом является психологическая готовность продемонстрировать сформированные знания и умения в непривычной и незнакомой обстановке, умение выстоять в стрессовой ситуации. Поэтому в период подготовки к сдаче экзаменов необходимо быть очень внимательными к своим детям и проявлять демократичность. Не запугивать сложностями, а адекватно оценивать способности ребенка, не предъявлять завышенных ожиданий.

В подготовительный период перед экзаменами очень важно помнить об одной из самых основных особенностей детей подросткового возраста: высокая утомляемость и истощаемость.

Подростки быстро устают, снижается темп их деятельности, а это приводит к резкому увеличению количества ошибок. Важно помнить, процедура проведения экзамена требует высокой работоспособности на

протяжении длительного времени. И значит, высока вероятность снижения качества работы, возникновение ощущения сильной усталости.

Задача родителей не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов, т.к. это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Большое значение приобретает помощь родителей в выборе оптимального режима подготовки к экзамену, создание благоприятной рабочей обстановки для занятий:

- обеспечьте ребенку удобное место, проследите, чтобы никто из домашних не мешал во время занятий;
- следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, менять виды деятельности, гулять и достаточно спать;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга;
- ознакомьтесь сами и расскажите ребенку о способах подготовки к экзаменам, помогите распределить материалы подготовки по срокам;
- во время занятий приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь распределять его;
- подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться.

После экзамена ваш ребенок нуждается в отдыхе и эмоциональной поддержке. Не занимайтесь анализом результатов экзамена, не критикуйте. Это только ухудшит настроение, снизит у ребенка самооценку и уверенность в себе. Подумайте, как лучше создать условия для восстановления физических сил и морального настроения на следующий экзамен. Главное – снизить напряжение и тревожность.

Помните!

Использование успокаивающих средств без назначения врача накануне или перед экзаменом не принесет вашему ребенку успеха, так как успокаивающие средства снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность обучающегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем готовности экзаменуемого к решению поставленных задач, а именно это необходимо при тестировании.

Важно, чтобы несмотря ни на что вы оставались заботливыми, родителями и обеспечили ваших детей самым ценным ресурсом – вашей любовью.

Педагоги-психологи МКУ ДО «ЦППМ и СП»