**Рекомендации психолога по подготовке к итоговой аттестации**

**и сдаче ЕНТ.**

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон. Случается, что поведение обучающегося не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что "Хотя я не одобряю твоего поведения, я по-прежнему тебя уважаю как личность". Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Но все-таки лучше научить подростка самого справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать". Главная цель развития самосознания ребенка заключается в том, чтобы он перешел от ожидания похвалы к адекватной самооценке.

Используя негативные оценки в духе "Ты мог бы сделать это лучше", "Я ожидала от тебя большего", мама считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь". Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: "На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком", "Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься".

Используя такой стиль общения, взрослый сможет помочь ребенку достичь уверенности в себе. Вера в себя – это "прививка от неудачи и несчастья".

Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение безысходности: "Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим".

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

• забыть о прошлых неудачах ребенка;

• помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

• помнить о прошлых удачах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам.

**Психофизиологическая помощь**

Родители могут оказать ребенку помощь, которая заключается в создании условий для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета.

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься. Объясните подростку, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

2. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22.00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном.

3. Вместе с ребенком определите его биоритмы, "золотые часы", кто он: "жаворонок" или "сова". Если "жаворонок" – основная подготовка проводится днем, если "сова" – вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.

4. Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимнастику для глаз.

5. Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

6. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

7. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или радио. Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.

8. Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно организованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться – необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ученика и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться.

**Методическая помощь**

Родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам:

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

2. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеют тренировочные занятия именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для ребенка письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте сына или дочь ориентироваться во времени и умении 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 их на экзамен или обратите внимание на то, что во время проведения экзамена в каждой аудитории обязательно есть часы, по которым фиксируется время начала и окончания экзамена.

3. Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой. Позвольте ребенку начать "с нуля" в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.

4. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам: не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок 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. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

5. "Перескакивать" при подготовке с математики на историю нецелесообразно, уйдет много времени на врабатывание, включение в специфику предмета. Лучше работать "с погружением": сегодня – одно, завтра – другое.

6. Поднимает настроение и дает удовлетворение подведение итогов ("это выучил, это разобрал, это знаю..."). Не важно, какой для этого выбран вариант – галочки, зачеркивание, отметка маркером. Во всяком случае, если есть четкий план того, что нужно сделать и как это распределить, нет ненужной суеты и хаотического "выхватывания" для подготовки тем, заданий и т. п.

7. Полезно "проиграть" ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание. В школе обычно проводят один или несколько тренировочных экзаменов, но стоит потренироваться и дома. В выходной день можете устроить репетицию письменного экзамена. Возьмите один из вариантов. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 ч, усадите его за стол, свободный от лишних предметов, засеките время. Проверьте вместе с ребенком правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего экзамена, удалось ли сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаться?

**Советы родителям, заинтересованным**

**в успешной сдаче экзаменов своими детьми.**

* + Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
  + В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
  + Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
  + 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, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  + Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
  + Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.
  + Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
  + 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.
  + Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям 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 вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
  + Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
  + Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.