Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».
Экзамен – самый ответственный период в жизни каждого выпускника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника. Чтобы успешно сдать экзамен, им необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзаменам играет поведение их родителей.

Почему они так волнуются?

* Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
* Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
* Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
* Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
* Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка. Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче основного государственного экзамена. Поддерживать обучающегося– значит верить в него.

Чем родители могут помочь своим детям? Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ОГЭ жизнь не остановится», «Век живи, век учись»)

Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса,а также посредством совместных усилий в подготовке.

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.

Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, - в определении еженедельной нагрузки, - в составлении плана. Составление плана помогает справиться с тревогой: школьник начинает понимать, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.

Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но, например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями и т.д. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо высыпался. Не разрешайте детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству.

В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика. Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался.

Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусок не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы – дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота… Так недолго и в обморок упасть.

Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами. Утром перед экзаменом лучше всего съесть йогурт, а также творог, яичницу, молочную кашу или мюсли, бутерброд с сыром или с медом и выпить чай с лимоном и сахаром. Не стоит «взбадривать» себя крепким кофе.

А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!

Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами.  Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами.  Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ЕГЭ, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным.

Существует определенный уровень тревоги, оптимальный для организации деятельности, но очень высокий уровень волнения мешает учебной деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода (например, когда родители сильно переживают, пьют валерьянку, их дети как бы заражаются этим напряжением и тревогой).

ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ:

* создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);
* создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
* снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
* повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);

определение того, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок (например, выслушать выученные им темы или помочь написать планы и конспекты).