**Родителям о подготовке ребёнка к ЕГЭ**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Единый государственный экзамен (ЕГЭ) становится испытанием не только для учеников и их учителей, но и для родителей. Экзамен - это некая ситуация, в которой нам нужно получить оценку для возможности выхода на новый уровень, в новую ситуацию нашей жизни. Выйти на новый уровень можно и другими путями. Но мы, как правило, очень хотим сделать это с первого раза. Не поэтому ли экзамены вызывают столько страхов, волнений? Чего мы боимся на самом деле? Стоит ли этого бояться? Поможет ли нам наш страх?

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а, ошибившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

В ходе подготовки к экзаменам важно снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий. В свете этого **задачами родителей при подготовке ребенка к ЕГЭ** становятся:

1. Помощь в постановке цели сдачи ЕГЭ.
2. Создание условий для физического и психического здоровья ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов.
3. Помощь ребенку в овладении знаниями.
4. Ответственность за собственное эмоциональное и физическое состояние.

**Первая задача. Помощь в постановке цели сдачи ЕГЭ**

Для того, чтобы человек долгое время работал активно, он должен четко сформулировать свою цель. Цель – это образ предполагаемого будущего. Цель должна быть соотнесена во времени (четкие временные границы ее достижения), достижима (реалистична), проверяема.

Важно, чтобы цель была сформулирована не взрослым, а именно самим учащимся, пусть и совместно со взрослым. Цель, сформулированная родителями, пусть даже очень грамотно, может быть не принята ребенком как собственная («это вам нужно, а не мне»), тогда мотивирующей к поступлению она не станет.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки.

Поступление в вуз при системе ЕГЭ имеет важный плюс: выпускник может до сдачи ЕГЭ даже не выбирать вуз, а наметить себе несколько специальностей в вузах с одинаковым набором ЕГЭ и начать готовиться по этим предметам. А вузы могут быть выбраны в момент подачи документов с уже известными баллами по ЕГЭ. В этом случае страх «провала» становится не таким значимым, так как вместо одного вуза при недоборе баллов можно выбрать другой.

Нередко родители считают, что ребенок недостаточно мотивирован, мало занимается, и стараются его дополнительно мотивировать порицаниями, обещанием провала на экзаменах, угрозами. Как правило, вся обстановка вокруг выпускника (постоянное обсуждение темы ЕГЭ, пугалки от учителей, сверстников, неудачные пробные тесты и экзамены, сравнение себя со сверстниками, страх неудачи и прочее) мотивирует его готовиться к ЕГЭ. И родительские нотации вместо поддержки могут привести к действиям вопреки или к гипермотивации. *Остерегайтесь эффекта гипермотивации*: чем более ответственно ребенок относится к учебе, чем больше он знает и чем важнее для него оценка, полученная за ЕГЭ, — тем труднее ему может быть сдавать экзамен, тем хуже он себя на экзамене чувствует, тем больше вероятность получения результата ниже ожидаемого.

**Вторая задача. Создание условий для физического и психического здоровья ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов**

1. *Поддержка*. Вы родители, а не учителя, поэтому ребенок ждет от вас понимания и поддержки, а не нотаций и нравоучений.

Для этого вам потребуется регулярно выделять время на общение с ребенком по поводу его состояния, мыслей, чувств, поддерживать его и помогать ему. Помните, что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас. Со взрослыми детьми родители часто недооценивают значение тактильного контакта: доброжелательные объятия, поглаживания и даже похлопывания, просто возможность посидеть, прислонившись к другому человеку могут лучше слов поддержать даже взрослого.

Поддержка особенно нужна в моменты, когда ребенок теряет веру в свои силы в стрессовый период подготовки к сдаче ЕГЭ и во время самой сдачи. Здесь очень важно как можно чаще говорить ребенку о том, как вы его любите и о том, как много он умеет, о том, что у него хорошо получается, в чем он успешен, о том, как состояние успеха можно переносить из одного контекста в другой. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Например, напомните ребенку, как он успешно участвовал в олимпиаде, мобилизовался, настроился и правильно выполнил большинство заданий, а теперь можно это же состояние и эти же навыки мобилизации и настройки применить во время сдачи ЕГЭ. Или вспомните вместе с ним, как он выступал на школьном вечере, и его одноклассникам было очень интересно и весело именно благодаря его выступлению. Если вы не уверены в том, что сами сможете достаточно хорошо настроить своего ребенка на успешную сдачу экзаменов, обратитесь к психологу, он профессионально решит эту задачу.

Если Вы не видите, как ваш ребенок готовится к ЕГЭ, это не значит, что он к нему не готовится.

Дети устают во время подготовки к ЕГЭ, и даже самые ответственные и трудолюбивые начинают невольно защищаться от перегрузки: опаздывать к репетиторам, путать назначенное время, забывать делать домашнее задание, выполнять общественные поручения именно в то время, когда нужно быть у преподавателя. Это является сигналом того, что ребенок получает нагрузку, значительно превышающую для него привычную, и что у вас возникла задача поддержать ребенка, создать ему условия для отдыха, и одновременно с этим усилить контроль за его подготовкой. Здесь очень важно помнить, что жесткие формы усиления контроля в период подготовки к экзаменам могут привести к сбою на экзаменах или еще до них. Поэтому важно выбрать ту форму контроля, которая будет одновременно и напоминать ребенку о его задачах и обязанностях, и одновременно с этим поддерживать его и снимать у него возникшее напряжение. Здесь очень полезен юмор. Заведите традицию рассказывать друг другу анекдоты. Вспомните забавные ситуации из вашей жизни, когда вы сами готовились к экзаменам, вспомните байки о том, как сдавали экзамены ваши друзья, и расскажите ребенку. Важно поддерживать позитивный настрой и хорошее эмоциональное состояние всех членов семьи, особенно в период подготовки и сдачи экзаменов.

2. Необходимо обеспечить ребенку режим дня, и при этом быть максимально гибкими, потому что, *составляя ребенку режим, необходимо руководствоваться его интересами, привычками и пожеланиями и при этом целесообразностью распределения времени, разумным чередованием учебы и отдыха*. Гимназистам за время учебы приходится сдавать множество экзаменов, они постепенно вырабатывают (в основном, неосознанно) собственную стратегию подготовки к сдаче экзаменов и самой сдачи экзаменов, которую необходимо осознавать и учитывать.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв.

Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется – таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях.

Нередко видение родителями и ребенком того, как ребенку нужно отдыхать, не совпадает, вплоть до конфликтов. Ребенок хочет посидеть за компьютером, пообщаться в социальных сетях, поиграть в компьютерную игру, а родители считают, что таким образом он себя еще больше утомляет, напрягая зрение, нагружая позвоночник, «загружая мозги». Конечно, многочасовое сидение за компьютером явной пользы здоровью не приносит, но важно помнить, что польза есть, и в первую очередь —эмоциональная. Ведь ваш ребенок от этого получает удовольствие. А это так важно — получать удовольствие от разных моментов жизни. И чем больше таких приятных моментов, тем приятней проживается жизнь в целом, а значит, тем счастливее себя человек чувствует. А когда мы счастливы, то у нас и сил прибавляется, и здоровье улучшается, и успешность возрастает. Конечно, важно при этом обеспечить ребенку чередование умственной и физической нагрузки и соответственно расслабления. Важно при этом, чтобы варианты выбирали вы вместе с ребенком, и вариант ему нравился, а иначе это будет не отдыхом, а отбыванием повинности. Вы будете раздражаться по поводу того, как вы стараетесь организовать досуг своему ребенку, а он, неблагодарный, рвется домой за компьютер (что он там не видел?). Иногда компромиссом в такой ситуации бывает взять с собой на природу друзей или приятелей вашего ребенка — потребность в общении будет удовлетворена, и, вырвавшись на природу, ребята и побегают, и силами померяются, и подурачатся, а значит, физическая нагрузка на свежем воздухе будет обеспечена.

3. *Рабочее место*. Обеспечьте дома удобное место для занятий, *проследите, чтобы никто из домашних не мешал*. Желтые и фиолетовые цвета в интерьере (пусть даже лист бумаги) повышают интеллектуальную активность.

4. *Здоровье.* Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Помните, что есть более современные средства поддержания нервной системы, чем настойка валерианы, но для этого нужно обратиться к специалисту: вегетологу или неврологу.

Лучше все новшества вводить заранее, а не за 3 дня до экзамена, когда они вряд ли уже усвоятся и именно поэтому будут дополнительным источником стресса.

1. *Питание*. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

**Третья задача. Помощь ребенку в овладении знаниями**

1. Прибегая к услугам репетиторов, помните, что ваш ребенок уже получает хорошее образование у опытных педагогов в школе. Многие рекомендации по методологии подготовки к ЕГЭ, данные школьными учителями, игнорируются учащимися в пользу информации от репетиторов или даже интернета. Психологически это объяснимо: знакомый учитель воспринимается как что-то само собой разумеющееся, обычное. В такой ситуации сложно доверять ему больше, чем остальным источникам в колоссальном потоке информации. Нужно только помнить, что учителя гимназии являются носителями обобщенного многолетнего опыта качественной подготовки к экзаменам.

2. Контролируйте работу репетиторов и регулярность занятий ребенка с ними. Вы должны знать стратегический план репетитора и помочь согласовать его, а также тактические действия со школьным учителем, чтобы извлечь максимальную пользу.

3. Даже при наличии репетиторов не пренебрегайте совместной домашней подготовкой. В процессе обучения будьте благодарными слушателями: пусть ребенок рассказывает вам вслух сложные темы. Помогите ему использовать пространство дома для подготовки, например, развешивать формулы, даты и другую важную информацию по квартире.

4. Помогите ребенку подготовиться к процедуре ЕГЭ. Не забудьте в день экзамена проверить у него наличие с собой паспорта и черной гелевой ручки. Ученики время от времени устраивают себе дома репетицию письменного экзамена. Помогите им в этом так, чтобы они отработали элементы процедуры ЕГЭ: засекайте время, убирайте все предметы со стола, организуйте тишину. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться, что его отвлекало? Обсудите, какова будет атмосфера при сдаче настоящего ЕГЭ: незнакомые выпускники, организаторы и отсутствие родителей.

Посоветуйте ему во время экзамена обратить внимание на следующее:

* Пробежать глазами весь текст КИМа (контрольно-измерительного материала), чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
* Внимательно дочитывать вопрос до конца. Понять его смысл. Характерная ошибка на тестировании: не дочитав задание до конца, по первым словам уже предположить ответ и торопливо вписать его.
* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
* Если не знаешь ответа на вопрос, дай любой подходящий ответ. Риска нет, а польза может быть.

**Четвертая задача родителей в период подготовки к ЕГЭ их ребенка - ответственность за собственное эмоциональное и физическое состояние**

1. Так же, как и дети, позаботьтесь о своем физическом и психологическом благополучии — режим дня, разумное сочетание работы и отдыха, обязательное пребывание на свежем воздухе.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. 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».

Для стабилизации состояния и уверенности в том, что все будет хорошо, которую можно передать своему ребенку, рекомендуется делать упражнение «Доска почета». Сядьте удобно, закройте глаза и я попробуйте вспомнить альбом с детскими фотографиями вашего ребенка, так, как будто альбом сейчас снова оказался у вас в руках. И вы можете мысленно открыть его на самой первой странице и начинать медленно перелистывать его, рассматривая фотографии вашего малыша, пока вам не захочется остановиться на максимально приятной для вас странице и посмотреть на самую первую из самых приятных для вас фотографию своего ребенка, и снова почувствовать то, что вы чувствовали, когда видели своего ребенка таким, как на этой очень приятной для вас фотографии. Что вы чувствовали тогда? А теперь посмотрите мысленно на находящиеся рядом с этой фотографией другие, тоже очень приятные фотографии вашего ребенка. И если бы сейчас перед вами оказалась Доска почета - личная Доска почета вашего ребенка, на которой размещаются фотографии за что-то очень хорошее, то какую именно самую раннюю фотографию вы бы поместили туда самой первой? Как бы копируя ее из альбома, а может быть, мысленно сфотографировав какой-то очень ранний момент жизни вашего ребенка, которым вы и сейчас гордитесь. Кто-то помещает самую первую фотографию своего ребенка на Доску почета за то, что он родился, кто-то за первую улыбку, кто-то за хороший аппетит или за что-то еще. Иногда мы помещаем самую раннюю фотографию ребенка на Доску почета из существующих у нас фотографий, а иногда чуть постарше. Как выглядит эта фотография у вас? Какой возраст ребенка вы захотели отметить на Доске почета? За что очень хорошее и важное для вас и вашего ребенка вы поместили эту фотографию? И вы можете снова посмотреть на альбом детских фотографий вашего ребенка и выбрать следующую фотографию и поместить ее на Доску почета. На Доске почета всегда много фотографий, ведь родители каждого ребенка могут гордиться тем, как он научился держать голову, ходить, говорить, ухаживать за собой, самостоятельно кушать и одеваться, складывать из кубиков домик или картинку, одевать куклу, собирать и разбирать машинку, играть с другими детьми, рисовать, запоминать буквы, читать, писать, считать. А сколько маленьких радостей возникает у родителей, когда их малыши делают что-то новое, необычное, то, чего раньше не умели, и мы можем снова улыбнуться, вспоминая их милые детские шалости, за которые иногда тоже хочется поместить фотографию своего ребенка на Доску почета. И тогда у нас возникает Доска почета нашего ребенка, где много фотографий дошкольного периода, и мы снова смотрим на Доску почета, и нам хочется поместить там первые школьные фотографии своего ребенка - какие? Как выглядел наш малыш, когда впервые пошел в школу? Какую следующую фотографию вашего ребенка тех времен вам хотелось бы поместить на Доску почета? За что вы поместили фотографию вашего восьмилетнего ребенка на Доску почета? А теперь поместите фотографию вашего ребенка в девять, теперь в десять лет. А, может быть, вам хочется за что-то очень хорошее поместить сразу несколько фотографий вашего ребенка. И так вы можете, вспоминая разные, очень приятные события в жизни вашего ребенка, которыми вы можете гордиться, поместить на его Доску почета еще несколько фотографий, с удовольствием отмечая каждый его год жизни, дойти до сегодняшнего возраста вашего ребенка и поместить его сегодняшнюю фотографию за что-то очень для вас и него приятное и хорошее. И вы можете посмотреть на Доску почета и увидеть, как на ней появляются новые фотографии вашего ребенка из будущего, когда он становится на год старше, чем сейчас, на два, на три, на пять и десять лет. Вы можете полюбоваться фотографиями своего ребенка - счастливого, здорового, успешного через пятнадцать, двадцать лет. Вы можете увидеть фотографии вашего ребенка в окружении его детей - ваших внуков; и еще позже, еще спустя годы, в окружении его внуков - ваших правнуков. И это очень хорошие фотографии. И вы можете посмотреть вперед еще на несколько лет - столько, сколько хотите. И все фотографии на Доске почета вашего ребенка радуют вас и вызывают чувство гордости. Что бы вы хотели сейчас мысленно сказать вашему ребенку в то далекое будущее, которое вы увидели сейчас на фотографиях, за что бы вы хотели поблагодарить его? Вы можете сделать это прямо сейчас, и побыв некоторое время в состоянии любви и благодарности к вашему ребенку, снова посмотреть на его Доску почета, снова почувствовать тепло, спокойствие, уверенность, что все хорошо. Сделать глубокий вдох, выдох, открыть глаза, вернуться из своих мыслей сюда, в эту комнату, посмотреть вокруг, и еще некоторое время помолчать, побыть с теми новыми чувствами, которые у вас возникли после этой работы.

3. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Количество баллов не является совершенным измерением возможностей человека.

4. После экзамена. С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время. Ему еще предстоят экзамены, берегите его и свои силы.

Итак, чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

* Сотрудничеством в постановке его образовательной цели.
* Созданием условий для подготовки к экзаменам.
* Владением информацией о процессе проведения экзамена.
* Отказом от упреков, доверием к ребенку.
* Мягким, сопровождающим контролем, мониторингом образовательной ситуации ребенка, сотрудничеством с его учителями и репетиторами.
* Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.

Полезные ссылки

* gia.edu.ru/
* <http://rcoi.mcko.ru/>
* 5ballov.qip.ru/test/gia/
* www1.ege.edu.ru/gia/
* [www.edu.ru/moodle/](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru/moodle/&sa=D&ust=1480519251775000&usg=AFQjCNEsshIjKiYshdFJUd_c0xEqDSMOiQ)
* [www.fipi.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.fipi.ru&sa=D&ust=1480519251776000&usg=AFQjCNFVspPp46WcpBZ-5u_zomW8szANHw)

Удачи Вам и вашим детям на экзаменах!