



Почему ребёнок волнуется перед экзаменами? Причин может быть несколько. Возможно, ребёнок:

- 1) сомневается в своих знаниях, у него есть неуверенность в подготовке, есть пробелы в знаниях;
- 2) сомневается в своих способностях (плохая память, неумение анализировать, слабое логическое мышление и т.д.);
- 3) личные особенности, которые усиливают тревожное состояние (неуверенность в себе, повышенная ответственность перед родителями и т.п.).

**Чем могут помочь родители ребёнку в период подготовки к экзаменам?**

**1. Вы можете значительно снизить неуверенность своего ребёнка, если:**

- у него будет постоянная и продуманная подготовка к экзаменам;
- он будет регулярно воссоздавать обстановку экзамена (например, решать контрольные тесты за определённое время).

**Что конкретно для этого надо сделать?**

Школьную подготовку к экзаменам дополняйте самостоятельной подготовкой дома. Помогите ребёнку научиться планировать свою работу, правильно распределять время, вырабатывайте у него уверенность в своих знаниях. Для этого придерживайтесь следующего плана выполнения контрольных заданий в домашних условиях:

- 1) Сначала выполнять самые простые задания, потом – более сложные;
- 2) Зафиксировать время, которое уходит на выполнение более простых заданий;

- 3) Зафиксировать время, которое уходит на выполнение более сложных заданий;
- 4) Зафиксировать время, которое уходит для проверки и перенесения ответов в бланк.
- 5) Обязательно разобрать ошибки.

Таким образом, ваш ребёнок:

- научится ставить перед собой выполнимые задачи,
- научится распределять отведённое на работу время,
- научится эффективно пользоваться имеющимися знаниями по предмету.
- начнёт смотреть на будущий экзамен не как на что-то особенное и пугающее, а как на важную и ответственную часть учебного процесса.

**2. Совместно с ребёнком выделяйте сильные и слабые места в его подготовке – это поможет ему систематизировать учебный материал.**

**3. Задача родителя – помочь ребёнку в организационных моментах.** Проблема, с которой, возможно, столкнётся ваш ребёнок при подготовке в домашних условиях – отсутствие контроля и неумение организовать своё собственное время, несобранность. Начиная готовиться к экзаменам дома, у некоторых девятиклассников и одиннадцатиклассников тут же появляются другие «неотложные» дела. В итоге, большая часть времени уходит на несвязанные с подготовкой дела и развлечения. **Что конкретно вам для этого надо сделать?**

- Не навязывая свои представления, выберите совместно с ребёнком удобный режим подготовки (например, кому-то подготовка лучше даётся утром, кому-то вечером).
- Соблюдайте регулярность и систематичность в подготовке, составьте план занятий на каждый день и изо дня в день двигайтесь в подготовке на ступеньку вверх.
- Следите, чтобы у ребёнка был как активный, так и пассивный отдых, через каждые 40 минут занятий делайте 10-минутные перерывы; хорошо, если в эти 10 минут ребёнок будет делать какие-то физические упражнения – это снимет нервное напряжение и поддержит работоспособность.
- Помогайте организовывать рабочее место, чтобы на столе не было ничего лишнего, создавайте рабочую обстановку по правилам экзамена (пользоваться мобильным телефоном запрещено и т.п.).

**4. Очень эффективный способ в поддержке своего ребёнка – это выполнять некоторые задания совместно с ребёнком.** Например, потренируйтесь совместно в написании сочинения, выполните один и тот же тест, упражнение, задачу.

**5. Всегда помните об эмоциональной составляющей подготовки к экзаменам.** Поддерживайте, воодушевляйте ребёнка, верьте в его силы, не нагнетайте обстановку (у родителей это может происходить невольно).

**6. Накануне экзамена желательно, заранее договориться с ребёнком, чтобы он прекратил подготовку, чтобы организм успел отдохнуть и подготовиться к экзамену.**

**Открытый банк заданий ОГЭ и ЕГЭ вы можете найти на сайте ФГБНУ «Федерального института педагогических измерений»:**

- 1) ОГЭ <https://fipi.ru/oge/otkrytyy-bank-zadaniy-oge>
- 2) ЕГЭ <https://fipi.ru/ege/otkrytyy-bank-zadaniy-ege>

**Успехов на экзаменах!**

А.М. Саттаров, психолог