

## **А нам не страшен ни класс девятый, ни скрип пакета с ЕГЭ...**

Тестирование прочно входит в школьную жизнь. К такой форме проведения экзаменов по-разному относятся и педагоги, и родители. Но школьникам от этого не легче. Поэтому, давайте не будем нагнетать страхи, а хорошенько подготовим наших детей к экзаменам. Ведь труднее всего им – выпускникам девярых и одиннадцатых классов.

Экзамен, в переводе с латыни, означает «испытание». А никакое испытание не обещает ничего лёгкого. Поэтому каждая из составляющих успеха незаменима. Важно не только хорошее знание предмета, но и психологическая готовность к экзамену.

### ***Родителям.***

*Оказывайте школьнику психологическую поддержку.*

Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и на преимуществах ребёнка с целью повышения его самооценки и уверенности в себе. Это поможет ему поверить в себя, в свои способности, избежать многих ошибок, поддержит во время неудачи. Ведь чем больше человек боится неудачи, тем больше вероятность допустить промах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребёнка, родителям (да и педагогам), возможно, придётся изменить привычные стиль общения и взаимодействия с ним. Ведь не секрет, что плохое мы отметим скорее, чем хорошее. Нам легче сделать десять замечаний, чем один раз похвалить. А ведь похвала, одобрение, действуют иногда как «волшебная палочка», которая превращает неуверенного школьника в активного ученика, непослушного – в благодарного слушателя. Нужно только умело и тактично пользоваться этим «волшебством».

Взрослым нужно научиться помнить, что у каждого человека есть недостатки и несовершенства. Поэтому избегайте завышенных требований к ребёнку. Если во время всех лет учёбы ваш сын по математике имел твёрдую тройку, не требуйте от него пятерку на экзамене!

Не сравнивайте своего ребёнка с другими: «Вон у Марь Ивановны дочь уже программу первого курса института проходит, а ты...». А ваш ребёнок, согласитесь, для вас всё равно самый лучший. Ведь правда? Так скажите ему об этом! Этих слов ему постоянно не хватает! Отмечайте то, что стало получаться лучше, быстрее, правильнее.

А вот от лишних амбиций больше вреда, чем пользы. Если школьник уверен в себе на 150%, нужно вернуть его к действительности. Чрезмерная уверенность притупляет внимание, замедляет мышление, мешает видеть очевидные ошибки.

*Готовимся к экзаменам вместе!* Уважаемые родители, не тревожьтесь (по крайней мере, вслух) о количестве баллов, которое ребёнок получит на

экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушите своему ребёнку, что количество баллов – это всего лишь число, а не измерение его возможностей. Если была надежда на лучший результат, нужно проанализировать свои промахи. И учесть их на следующих экзаменах. Как бы то ни было, человек приобретает бесценный опыт – свой собственный.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена. Это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и в ответственный момент, в силу своих возрастных особенностей, ребёнок может эмоционально «сорваться».

Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Обратите внимание на питание ребёнка. В головном мозгу работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, каждую секунду они обрабатывают информацию и подают миллионы сигналов. Чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Лимон облегчает приём информации, капуста и клубника снижают нервозность. А бананы содержат вещество, которое помогает почувствовать, что вы – счастливы, и у вас всё получится!

М.П.Куликова  
педагог-психолог