

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?**

Слово «экзамен» переводится с латинского языка как «испытание». **Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний**, многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Легкие эмоциональные всплески полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причиной этого, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу. Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ему справиться с волнением и **разработать индивидуальную стратегию по подготовке к экзамену** (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации), и стратегию поведения на самом экзамене. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: **помочь ребенку понять СВОЙ стиль учебной деятельности**, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех! Будьте уверены: каждому, кто учится в школе, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся.

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

- забыть о прошлых неудачах своего ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»**, **«Ты делаешь это очень хорошо»**. Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов.
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему.
5. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.
6. Помните, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

7. Не концентрироваться на отметке, которую ребенок получит на экзамене, и не критиковать ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что отметка не является совершенным измерением его возможностей.

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.