**СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ**

**К ЭКЗАМЕНАМ»**

Слово ***«экзамен»***переводится с латинского как ***«испытание».*** И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников и одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали всё, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться.

***Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям.***Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи серьёзных экзаменов.

***Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку***

* ***умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись***
* ***вдохнуть полной грудью и идти дальше.***

*Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?* Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе **с** ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребёнку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

***Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.***

Во-первых, ребёнку будет интересно знать ваше мнение на этот счёт (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).

Во-вторых, необходимо помочь ребёнку понять, что доставать шпаргалку

имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае, помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

***В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию письменного экзамена.***

***Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы.*** Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник или одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо ему препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

***Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чём причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».***

**Желаем успехов!**