

## РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

*Халикова Лилия Рашитовна*

Успешная подготовка выпускника к сдаче Единого государственного экзамена зависит от общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи.

Какую помощь могут оказать родители при подготовке детей к экзаменам? Прежде всего, родителям следует оказывать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Дети часто волнуются по поводу большого объема материала и, как им кажется, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, родители должны оказать помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Планирование работы помогает справиться и с тревогой: выпускник понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Дети зачастую не могут сами этого сделать, и помощь родителей в этом необходима.

При планировании и организации работы детей важно ознакомить ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Надо объяснить, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. В процессе подготовки полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, систематизируя и упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок затрудняется, то родителям рекомендуется продемонстрировать, как это делается на практике. При работе над учебным материалом надо делать опорные записи, например, основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Целесообразно подготовить ребенку различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, так как данная форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Во время тренировки по тестовым заданиям рекомендуется приучать ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. В таком случае у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнее напряжение.

При подготовке детей к экзаменам надо позаботиться о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

Очень важно наблюдать за самочувствием ребенка, чтобы вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Родителям необходимо контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок.

Необходимо, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить вид деятельности. Не стоит забывать, что шумный или активный отдых может стать дополнительной нагрузкой. Так, компьютерные игры только увеличивают уста-

лость. Важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. Для сохранения высокой работоспособности при подготовке к экзаменам в течение дня необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут.

При подготовке детей к экзаменам родители должны следить, чтобы соблюдался режим сна. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Часто дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за учебным материалом.

Родители должны помочь в обеспечении дома удобного места для занятий ребенка. Рекомендуется ввести в интерьер комнаты ребенка желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.

Следует особо обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Родителям всего надо помнить о том, что особое значение в этот период имеет их собственный эмоциональный настрой. Безусловно, период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, переживание родителей, их тревогу и напряжение, это и на него передается. Особенно это характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят в вуз, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

В период подготовки и во время экзаменов задача родителей – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации «палочкой-выручалочкой» выступают взрослые. Для того чтобы поддерживать ребенка, надо верить в него. Родители должны уметь демонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений и усилий. В то же время надо научить выпускника справляться с различными задачами, трудностями, создавая у него соответствующую установку. Например: «Ты сможешь это сделать». При общении надо использовать такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать также можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражением лица.

Родителям, чтобы поддержать ребенка, необходимо опираться на его сильные стороны; избегать подчеркивания промахов; проявлять веру, сочувствие к нему, уверенность в его силах; создать дома обстановку дружелюбия и уважения; уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Надо отметить, что в период подготовки к экзаменам родителям надо уметь проявлять одновременно твердость и доброту, но не выступать в роли судьи. Поддерживая ребенка, следует говорить, что понимаете его переживания. Будет действительно, если родители будут подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо.

В то же время может показаться, что такой настрой, как «ты все сможешь» может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться? Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзаменационная ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Чрезмерное ощущение важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Родителям важно понять, в какой помощи нуждается именно их ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Родители могут посоветовать детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Итак, экзамен – кульминация школьной жизни, и конечно, не только проверка детских знаний. Он несет серьезную дополнительную эмоциональную нагрузку для учеников и родителей. В период подготовки детей к экзаменам очень важно, чтобы родители оставались в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.