Психологическая подготовка к ЕГЭ. Рекомендации родителям.

**От автора:** *Данная статья будет полезна в первую очередь родителям детей, сдающих ЕГЭ. Она поможет родителям психологически настроиться на сдачу детьми ЕГЭ и настроить своих детей на успешную сдачу экзаменов.*

|  |
| --- |
| **Психологическая подготовка к ЕГЭ. Рекомендации родителям.**  Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – экзамены. Им предстоит их сдавать в особой форме – форме Единого государственного экзамена (далее - ЕГЭ). ЕГЭ отличается от привычных для нас форм знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов. Успешная сдача ЕГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы своя зона ответственности.  Сегодня я буду больше обращена к родителям, как показывает мой опыт работы в данной теме, одна из основных задач родителей во время подготовки и сдачи ЕГЭ детьми **- иметь положительный и благоприятный настрой.** Ваш настрой определяет (влияет на-) настрой детей.  Для того, чтобы сформировать положительный настрой, очень важно в сдаче ЕГЭ **увидеть возможности.** Понятно, что ЕГЭ имеет определенные особенности и условности, **но также он имеет и большие возможности**, перечислю некоторые из них: завершение обучения в школе (это серьезный результат для ваших детей и для вас); получение аттестата; возможность узнать уровень знаний детей; поступление в ВУЗ (в который не надо больше сдавать экзамены, т. к. сдача экзаменов в школе служит одновременно поступлением в ВУЗ); получение в дальнейшем профессии; начало нового этапа жизни, **взрослой жизни** ваших детей и т.д.  Также, экзамен это не только проверка уровня знаний, но и это проверка на прочность (силы характера, духа, воли и т.д.). Это получение **опыта**прохождения подобных испытаний. **Полученный опыт в дальнейшем поможет вашим детям в сдаче экзаменов в ВУЗе и в прохождении жизненных трудностей.** Поэтому, очень важно, чтобы период сдачи экзамена не превратился в негативный опыт, а был полезным опытом и здесь задача родителей в создании максимально комфортной, поддерживающей и спокойной обстановки.  **Выбор уже сделан вами, вашими детьми еще в 9 классе, дороги назад нет, поэтому нужно достойно принять ситуацию сдачи ЕГЭ и достойно пройти испытания.**  Важно также обсудить с ребенком ситуацию, когда он не набирает нужных баллов, конечно желательно, чтобы такое не произошло, но ситуации бывают разные. В этом случае, **необходимо** **рассмотреть запасные варианты (на всякий случай),**может даже варианты на уровне среднего профессионального образования. В моем опыте такие случае были, когда ребята не набирали даже нижний порог баллов ЕГЭ по необходимым предметам и не смогли поступить ни в один ВУЗ. Ситуация неопределенная, которая также усугублялась особым состоянием детей - потерянность, растерянность. И помимо помощи в выборе путей с учетом имеющейся ситуации, необходимо была еще психологическая поддержка. **Вот поэтому, чтобы подобных ситуаций не происходило, очень важно заранее рассмотреть и проговорить запасные варианты.**  **Очень важно понять, в какой помощи нуждается ваш ребенок, и это еще одна задача вас как родителей на этом этапе,**вы его видите каждый день, вы его знаете лучше всех. Кому-то нужна помощь в распределении тем для заучивания, кому-то в четком контроле в подготовке ЕГЭ, а кто-то имея высокую самостоятельность в этом не нуждается. На данном этапе, важно узнать у ребенка, спросив у него: «Как я тебе могу помочь в подготовке и сдаче ЕГЭ? В чем тебе нужна моя помощь?». Чем раньше это будет сделано (можно в начале обучения в одиннадцатом класса), тем будет лучше для всей семьи.  **Важно также понимать, что волнение в любом случае будет, оно даже полезно, но полезно только легкое волнение. Легкое волнение стимулирует, держит в тонусе и это помогает сдать экзамен на хорошем уровне. Другое дело, когда волнения очень много**. Вот здесь важна уже конкретная помощь, требующая выяснения причин волнения и снятия напряжения. Поэтому на этапе подготовки и сдачи ЕГЭ важно отслеживать, наблюдать состояние детей. Если вы понимаете, что не может справиться своими силами, тогда необходимо обращаться за помощью к профессиональным психологам.  **Удачи!** |