

## **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!

### ***Школьникам.***

*Час «Икс».* Или как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ. Перед экзаменом выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своей силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Экзаменационные материалы состоят из нескольких частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Все задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы, а значит, они доступны для тебя!

*Начинай с лёгкого.* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Так ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты приступишь к более сложным вопросам.

*Пропускай.* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни, что всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают затруднения.

*Думай только о текущем задании.* Когда приступаешь к выполнению нового задания, забудь, что было в предыдущем. Обычно задания в тестах не связаны друг с другом. Поэтому знания, которые были применены ранее, как правило, не помогают, а мешают сконцентрироваться на решении нового задания. И если предыдущее задание оказалось тебе «не по зубам», забудь о неудаче. Думай о том, что каждое новое задание – это шанс набрать больше баллов.

*Исключай.* Если не уверен в выборе ответа, можно последовательно исключать те варианты, которые явно не подходят. Доверяй своей интуиции!

*Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Количество решённых заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

*Помни:* ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы. И право на апелляцию в конфликтную комиссию в течение трёх дней после объявления результатов экзамена.

*Существует ещё одна проблема, с которой сталкиваются школьники накануне и во время экзаменов.* Это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Снижается способность оптимально решать задания. Поэтому возьмите на заметку следующее упражнение, которое способствует восстановлению гармонии в работе полушарий.

«Перекрёстный шаг». Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие – двигаться в удобном для вас темпе и с удовольствием, можно под музыку.

Если нет возможности сделать «перекрёстный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, можно применить следующий приём: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут смотреть на него. Эффект слабее, чем от физического упражнения, но согласованность работы полушарий будет достигнута.

«Энергетическое зевание». Зевание во время экзамена очень полезно. Оно предотвращает кислородное голодание, уменьшает проявления стресса. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать сухожилия, соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти (около ушей). Достаточно 3 – 5 зевков, и вы оградите себя от кислородного голодания.

*Удачи! У вас всё получится!*