

**Методические рекомендации
для обучающихся и их родителей (законных представителей)
по психолого-педагогической подготовке
к государственной итоговой аттестации**

Авторы-составители:

*Канжина Наталья Николаевна,
доцент кафедры педагогики и
психологии АО ИОО, канд. биол. наук;
Панкратова Галина Владимировна,
старший преподаватель кафедры
педагогики и психологии АО ИОО*

В период подготовки к выпускным экзаменам всегда у педагогов, обучающихся и их родителей присутствует психологическое напряжение, стресс - это абсолютно нормальная реакция организма. В какой-то степени он даже полезен, положительно сказывается на работоспособности и усиливает умственную деятельность. Но часто мы наблюдаем у выпускников излишнее эмоциональное напряжение, которое оказывает обратное действие, не дает сосредоточиться на подготовке, мешает деятельности, отрицательно сказывается на результатах ГИА.

В подготовке обучающихся к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют детей на выбор предметов, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких баллов. Естественно, трудно найти родителей, которые в преддверии государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) сохраняли бы полное спокойствие: тревожась о предстоящем испытании, не имея реальной возможности контролировать ситуацию, родитель предъявляет ребёнку огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт выпускника.

**Рекомендации родителям в период подготовки к государственной
итоговой аттестации**

1. Постоянное напоминание об огромной важности экзамена не стимулирует выпускника, а напротив, мешает подготовке. Ребенок и так переживает, стоит немного снизить значимость ситуации. Если выпускник понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, родители поймут и поддержат его в любом случае, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Стоит заранее обсудить с детьми варианты действий, если всё сложится не так, как планировалось, например, выпускник получит меньшее количество баллов на экзамене, чем рассчитывал. *Обязательно должны быть «запасные» планы.*
2. Многие родители, желая усилить подготовку детей в предэкзаменационный период, прямыми или косвенными способами провоцируют повышенную

тревогу. *Постоянные напоминания* «опять ты с телефоном, а кто готовится будет», «не отвлекайся, друзья подождут», «не трать время на безделье» *могут действовать разрушительно* на конкретного выпускника и провоцировать конфликты в семье.

3. Отсутствие видимого беспокойства ребёнка по отношению к экзамену также часто негативно воспринимается родителями и интерпретируется как безответственность. Не стоит забывать, что ребёнка контролируют ещё и учителя, он скорее всего уже ознакомлен с процедурой проведения ГИА и с основными типами заданий, его спокойствие может быть связана с уверенностью в собственных силах. *Родитель может обсудить с сыном или дочерью свои переживания*, предложить вместе посмотреть демо-версию или решить пробный вариант, чтобы убедиться, что ребенок не переоценивает свои силы.
4. Нередко дополнительную нервозность нагнетают рассуждения родителей выпускников о неправильности и ненужности определенных форм итоговой аттестации, неадекватные и нереалистические установки по поводу ГИА, ярко выраженные предубеждения, искаженная пугающая информация, полученная родителями от знакомых. Лучше постараться *меньше обсуждать тему экзаменов с посторонними людьми*, особенно в интернете, не верить слухам и обязательно проверять любую информацию.
5. Многие родители очень смутно представляют себе, что такое ГИА в современном варианте. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. *Расширение знаний родителей о сущности и процедуре экзаменов*, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.
6. Поддерживая выпускника в предэкзаменационный период, стоит *опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов*, не припоминать старые ошибки и неудачи.
7. *Важно знать особенности своего ребенка*, чтобы помочь ему выработать индивидуальную стратегию деятельности как при подготовке, так и во время экзамена. Более интенсивно готовиться утром или вечером? Делать перерывы почаще, чтобы не переутомляться, или заниматься подольше, чтобы не отвлекаться? Помогать выпускнику выстроить режим подготовки или не вмешиваться и предоставить самостоятельность? Ответы на эти вопросы будут разными, и искать их стоит родителям вместе с сыном или дочерью.
8. Студенты, уже успешно сдавшие экзамены и поступившие в вузы, на вопрос анкеты «Что бы вы пожелали родителям сегодняшних одиннадцатиклассников» ответили: терпения, спокойствия (52 %); доверять своим детям (46 %); всегда поддержать своего ребёнка, независимо от результата (60 %); *входить в положение своего ребёнка и не дергать его* (80 %); *не показывать своего волнения, так как оно передаётся ребёнку* (88%).