**Психологическая готовность к ГИА: как помочь ребенку? Советы родителям**

****Одно из главных условий успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена.

Индивидуальная стратегия деятельности - совокупность приёмов, способов, которые использует ученик, и которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Стратегия зависит от личностных особенностей учащегося.

 Отношение к любому сложному процессу сильно влияет на конечный результат: верим ли мы в себя, насколько сильно волнуемся, знаем ли людей, которые успешно прошли через это же испытание? Экзамены — серьезное событие в жизни школьников.

 Как подготовиться к экзамену психологически, настроиться? Поговорим о нескольких составляющих психологической готовности к экзамену.

 Успешность сдачи экзамена (психологическая готовность) во многом зависит от нескольких факторов:

 1. Ознакомленность обучающихся и их родителей со специфической процедурой экзамена. Низкая осведомлённость родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребёнку.

 2. Предметная или содержательная готовность - готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания.

 Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ребенок не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

 Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

 3. Мотивация. Мотивация — это смысл тех или иных действий, двигатель, энергия. Когда ребенок понимает смысл усилий, зачем совершать то или иное действие — он может настроиться на эту деятельность и быть продуктивным.

 Для того, чтобы быть психологически готовым к экзаменам, необходима устойчивая мотивация. Создать такую мотивацию искусственно невозможно, но можно сформировать условия ее укрепления:

 1) Объяснить ребенку ясно смысл экзаменов: вместе неоднократно можно разговаривать на эту тему, фиксировать варианты ответов. Важно не останавливаться на поверхностных отмашках из серии: это бессмысленная и ужасная процедура. Включив креативность и настойчивость, каждый человек может найти несколько своих персональных смыслов сдачи экзаменов.

 2) Найти желания и потребности, которые могут быть удовлетворены за счет успешной сдачи экзаменов: записать, как изменится жизнь подростка после экзаменов, вместе исследовать возможные варианты позитивных изменений.

 4. Сформированность волевых процессов и способность к самоорганизации помогут ребенку быть морально готовым к экзамену, создать здоровое отношение к экзамену — как к трудности, которую реально преодолеть. Важно помнить, что у тревоги есть коварное свойство: когда уровень ее чрезмерен — продуктивность подготовки заметно снижается. Страх туманит разум и мешает сосредоточиться. Устойчивость к нагрузке и к стрессу помогает сохранить адекватное отношение к происходящему: без лишней паники.

 5. Самооценка. Готовность к экзаменам зависит в том числе и от самооценки. Часто у подростков достаточно хрупкий и изменчивый образ себя, дети этого возраста бывают чрезмерно требовательны к себе, а так же тревожны из-за возможных неудач. Адекватная самооценка — результат зрелости и осознанности.

 Как можно поддержать ребенка в период сомнения в своих силах? Можно сказать: «Я думаю, у тебя получится удачно сдать экзамены, потому что ты: ...» - и вписать туда разные умения, навыки, качества ребенка, очень полезно вспомнить ситуации, когда ребенок уже успешно справлялся с трудностями.

 6. Тайм-менеджмент. Готовность к экзаменам требует грамотного планирования своего времени.

 Важно подойти к этой теме заранее, в идеале, как минимум за год до экзаменов. Рваный темп подготовки, дефицит отдыха, длительное напряжение могут вызвать психическое истощение и демотивировать ребенка. Подростки зачастую плохо умеют планировать свое время, это, в свою очередь, приводит к усилению тревог перед экзаменами. Как организовать время перед экзаменами, чтобы быть продуктивным и психологически подготовленным?

 1) Режим сна: подростки зачастую любят бодрствовать ночью, они могут смотреть сериалы, переписываться с друзьями, отдыхая от напряжения дня. Такая привычка — сильная нагрузка на нервную систему. Для восстановления мозга, для выравнивания состояния нормальный сон необходим. Из-за нехватки сна или из-за неправильной его организации могут возникнуть проблемы с тревожностью, слезливостью, страхом перед экзаменами. Трудно быть морально готовым к экзаменам на фоне дефицита сна.

 2) Ровный темп подготовки: навык планирования и распределения нагрузки очень важен. Хорошо, если план составлял сам подросток, чтобы это было его авторство. Бывает так, что ребенок медлит с подготовкой, а потом в последний момент хватается за голову и в суматохе пытается впихнуть в свою голову большой объем знаний. Важно спокойно объяснить, почему так не следует делать. Многие люди не достигли результатов в жизни именно из-за отсутствия способности планировать свою деятельность. Этот навык необходим для продуктивности, для успеха.

 3) Тестировать уровень своей энергии. Истощение нервной системы наступает из-за того, что ребенок пропускает момент своей усталости, заставляя себя работать больше, чем следует. Важно обучить подростка понимать свое состояние, замечать признаки усталости.

 4) Организация качественного отдыха. Дети любят отдыхать, рассматривая новостную ленту в социальных сетях. При этом, стоит отметить, что желаемого расслабления и отдыха это часто не приносит. После сидения в телефоне начинает кружиться голова, болят глаза и спина. Бывает так, что дети не умеют отдыхать. Не знают, как организовать себе расслабление, как переключиться. Им не приходят в голову варианты, требующие организации: прогуляться или покататься на велосипеде, принять душ, полежать в тишине и темноте для сенсорной разгрузки, послушать расслабляющую музыку. Важно предлагать ребенку различные варианты отдыха, обучить его организовывать отдых для себя.

 7. Степень экзаменационной тревожности. Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

 В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдаются: нарушение ориентации, понижение точности движений; снижение контрольных функций; обострение оборонительных реакций; понижение волевых функций.

 Почему дети так волнуются? Сомневаются в полноте и прочности своих знаний. Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание. Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе. Боятся незнакомой, неопределенной

ситуации. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

 В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.

 Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет детям разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

 8. Поведение родителей, психологическая поддержка. Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки; помогает поверить в себя и в свои способности; помогает избежать ошибок и поддерживает при неудачах.

 Оказывая ребенку психологическую поддержку, взрослым необходимо забыть о прошлых неудачах; помочь обрести уверенность в том, что ребенок справится с данной задачей; помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

 Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

 Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

 Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

 Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать»!

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

 ***Успехов вам и вашим детям***

***дорогие родители!!!***

****