На сегодняшний день в системе школьного образования является актуальной проблема формирования психологической готовности к прохождению государственной (итоговой) аттестации. Актуальность данной проблемы связана с появлением у школьников в процессе подготовки и прохождения ГИА определенных психологических трудностей, что впоследствии может негативно повлиять на результаты экзаменов, а, значит, и на успешную реализацию профессиональных планов.

Для  успешного прохождения ГИА выпускнику, помимо наличия определенного объема знаний по конкретному общеобразовательному предмету, необходимы такие качества, как: стрессоустойчивость, высокий уровень концентрации и переключения внимания, устойчивость умственной работоспособности, достаточный объем памяти (зрительной, слуховой), сформированные механическая и словесно-логическая память, развитое мышление, способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени, саморегуляция поведения, правильное распределение времени и т.д.

Экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Можно и нужно помочь выработать конструктивное отношение к ним всех участников образовательного процесса, научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

**Уважаемые родители!**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора-пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. «Экзамен» так и переводится с латинского - «испытание».
          Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.
Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует  ученик и которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.
        Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.
       Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.
       Среди перечисленных выше отличий ГИА от традиционного экзамена (см. таблицу сравнительного анализа) - выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

•          Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

•          Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

•          Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

•          Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

•          Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

•          Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

•          Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга.

•          Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.

•          Не критикуйте ребенка после экзамена.

•          Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
      Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
     Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

 Посоветуйте 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 дочитав до конца, по первым словам дети 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; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
       И  помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.