

28.04.2016г.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников и их родителей. Необходимо помнить, что страх перед неизвестностью в условиях «информационного голода» ведет к расстройству психики и даже суициду. Доктор педагогических наук, президент Всероссийского фонда образования Сергей Комков считает, что Единый госэкзамен вполне способен подтолкнуть подростков к самоубийству. Именно в этой ситуации выпускник так сильно нуждается в психологической помощи и поддержке родителей. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Поощрение, поддержка, реальная помощь, беседы, а главное – спокойствие взрослых помогут подростку успешно справиться с собственным волнением.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон старшеклассника. Именно в этом возрасте оценка старшего по возрасту очень ценна для подростка. Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения важны для него, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

<http://gia.edu.ru/> и <http://ege.edu.ru/>. Это официальный информационный портал государственной итоговой аттестации, где можно получить сведения о расписании, экзаменационных материалах, критериях оценивания, о правилах подачи апелляции и многое другое.

## **Притча-айкедо.**

Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию поучительную притчу–айкедо. Я прошу вас правильно отнестись к предстоящему испытанию, которое ожидает Вас и вашего подростка. Зачитывается притча.

Дорогие мама и папа!

С тех пор как я уехала в колледж, я была небрежна в написании писем. Сожалею о том, что была невнимательна и не писала до сих пор. Я сообщу вам сейчас обо всем, что произошло, но перед тем как вы продолжите чтение, пожалуйста, сядьте. Вы не будете читать дальше, пока не сядете, хорошо? Ну, сейчас я чувствую себя вполне хорошо. Перелом черепа и сотрясение мозга, которые я получила, когда выпрыгнула из окна своего общежития в тот момент, когда оно загорелось (вскоре после моего приезда сюда), теперь почти вылечены. Провела две недели в больнице и теперь могу видеть почти нормально, и головные боли бывают только раз в день. К счастью, пожар в общежитии и мой прыжок увидел дежурный оператор газовой станции, расположенной рядом с общежитием, и именно он позвонил в пожарный отдел и вызвал «скорую помощь». Кроме того, он навещал меня в больнице, и поскольку мне негде было жить после пожара, он любезно предложил разделить с ним его комнату. В действительности это полуподвальная комната, но она довольно мила. Он чудесный парень, мы влюбились друг в друга и собираемся пожениться. Мы пока не назначили точную дату, но свадьба будет до того, как моя беременность станет заметной.

Да, мама и папа, я беременна. Я знаю, что вы мечтаете стать дедушкой и бабушкой и что вы радушно примете ребенка и окружите его той же любовью, преданностью и нежной заботой, какими окружали меня в детстве. Причина задержки заключения нашего брака состоит в том, что мой друг подхватил незначительную инфекцию, которая мешает сдать добрачные анализы крови, а я неосторожно заразилась от него. Я уверена, что вы встретите моего друга с распостертыми объятями. Он добрый и хотя не очень образованный, но зато трудолюбивый. Теперь, после того как я сообщила вам, что случилось, хочу вам сказать, что пожара в общежитии не было, у меня не было сотрясения мозга и перелома черепа, я не была в больнице, я не беременна, я не помолвлена, я не инфицирована и у меня нет

друга. Однако я получаю низкие баллы по обществознанию и математике и хочу, чтобы вы смотрели на эти оценки мудро и снисхождением.

Ваша любящая дочь Настя.