

## **Помощь родителей своим детям при подготовке к государственной итоговой аттестации**

Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ОГЭ.

### ***Как поддержать выпускника?***

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
- усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы конспекта, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив суетливо листают конспект, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов - короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности.

### ***Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и прохождении государственной итоговой аттестации?***

Вы можете:

#### ***1. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:***

- откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
- если ребёнок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

#### ***2. Участвовать в подготовке к ОГЭ:***

- обсудите, какой учебный материал нужно повторить;
- вместе составьте план подготовки;
- вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" – вечером;
- проведите репетицию экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (в соответствии с КИМами), организуйте условия для работы, при которых ваш ребёнок не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
- помогите организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ);
- во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

**Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.**

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

***Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:***

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
  2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
  3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку.
  5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
  6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

### **Практические рекомендации для родителей**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Используя советы учителей окажите помощь:

- в распределении тем подготовки по дням;
- в составлении кратких схематических опорных записей, таблиц, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- совместно с ребёнком подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. 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.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

11. Не критикуйте ребенка после экзамена. **Помните:** главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий