

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ!

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что ваши дети сдают ОГЭ или ЕГЭ! Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важная составляющая его успеха на экзаменах.

Примите к сведению несколько простых рекомендаций.

✓ Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.

✓ Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде). И полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.

✓ Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.

✓ **Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка.**

✓ Постарайтесь быть терпимыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к

ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду рукой разведу!»

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей - *создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему*. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

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. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ или ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него(неё) в жизни получится! *Вера в успех, уверенность в своей ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

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

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные! В разработке индивидуальной стратегии родители должны помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности.

Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ОГЭ/ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию (эту информацию можно найти в интернете или на информационных стендах в школе).

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. Например, в выходной, когда вы никуда не торопитесь, можно устроить ребенку репетицию экзамена. Возьмите один из вариантов ОГЭ/ЕГЭ по предмету, который предстоит сдавать вашему выпускнику. Усадите его за стол, свободный от лишних предметов, заполните с ним распечатанные из интернета бланки, уточните, сколько времени по правилам отводится на этот экзамен, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться.

Помогите распределить темы подготовки по дням.

ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Меняйте умственную деятельность на двигательную (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе). Стоит увеличить время сна на час. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом проследите, чтобы ваш ребенок позавтракал или хотя бы выпил сладкого чая. Дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность! Подскажите своему ребенку, его одежда и обувь должны быть удобными, не жать. Проверьте вместе с ребенком, взял ли он на экзамен паспорт, две черные гелевые ручки, маленькую бутылочку воды (воду брать можно и нужно, так как она «смывает» умственную усталость). Мобильный телефон пусть останется дома!

Полезные интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru/> – Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.ege.edu.ru/> - Официальный информационный портал ЕГЭ
www.fipi.ru – Сайт Федерального института педагогических измерений: КИМ к ЕГЭ по различным предметам, методические рекомендации

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

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».

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 успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, 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 демонстрировать 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.

★ **Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе** нуждаются в особой и непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ОГЭ/ЕГЭ.

Сущность такой подготовки – **повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными** (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ОГЭ/ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).

Укажем основные направления **психофизической помощи:**

- удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.
- учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.
- приготовление ребенку его любимых блюд.
- получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.