**Как можно помочь детям при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ. Психологические рекомендации родителям.**

|  |  |
| --- | --- |
| В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.   |  | | --- | | **Помните**, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей!  **Старайтесь** оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь |     **Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.  **Существуют ложные способы**, 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. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь 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 удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.   Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.  **Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**   * Опираться на сильные стороны ребенка; * Избегать подчеркивания промахов ребенка; * Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах; * Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку; * Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи; * Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. * 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. * 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". * Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. * Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. * Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. * Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. * 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. * Помогите детям распределить темы подготовки по дням. * Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. 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. * Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. * 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 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.   Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.  И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. |
|  |