

## **Психологические рекомендации родителям выпускников**

### **при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ**

#### **Уважаемые родители!**

ОГЭ – это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому, чтобы избежать или минимизировать его, важно научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт.

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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 сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, задача родителя в течение всего экзаменационного периода не ругать подростка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность и подготовить хорошие условия для занятий и отдыха, организовать правильное питание выпускника.

#### **Советы психолога:**

-Старайтесь избегать ссор и семейных конфликтов перед экзаменами ребенка. Если родители не могут справиться со своими эмоциями, то это может стать причиной возникновения у подростка стресса, что может привести к негативным последствиям. Постарайтесь забыть о прошлых неудачах ребенка.

-Подбадривайте выпускника, хвалите его и отмечайте хорошие поступки. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае неудачи и допущения ошибок на экзаменах. Это способствует повышению его уверенности в себе. 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, выражения лица.

-Контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок, наблюдайте за самочувствием. Только родители могут выявить первые признаки болезни, связанные с переутомлением и стрессами. При необходимости обратитесь к врачу.

-Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Если ребенок очень усердный, то не давайте ему готовиться к экзаменам более 10 часов в день.

Лучшее время для подготовки – дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.

-Помогите обустроить удобное рабочее место для выпускника: выделите ребенку рабочий стол (на котором не должно быть ничего лишнего, а только материалы, необходимые для подготовки к экзамену). Следите за тем, как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь у многих старшеклассников оно портится именно в этот период.

-Старайтесь создать тишину во время подготовки ребенка к экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.

-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, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

-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.

-Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Во время умственного напряжения человеку надо сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов. Так же не забудьте плитку горького шоколада и бананы, они способствуют выработке "гормонов счастья". Во время экзаменов подросток должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя в это время соблюдать диеты.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. 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 состояния ребенка, связанное с переутомлением.