Рекомендации родителям по подготовке к ОГЭ, ГИА

Уважаемые родители, сегодня я хочу вам рассказать о том, как необходимо оказывать психологическую поддержку детей при подготовке к ОГЭ, как вести себя, психологически грамотно, чтобы помочь ребенку в столь ответственный для него период времени.

Ваши правильные действия во многом будут определять успешность психологического настроя ребенка. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные посылы, будете спокойны и уверены. Таким образом, сначала нужно обратить внимание на свой настрой, привести его в адекватное состояние и только потом помогать детям.

Прежде всего, необходимо посмотреть на экзаменационную ситуацию, не воспринимая её как катастрофу, трагедию, а отнестись к ней адекватно, рассмотреть как важный этап в жизни человека, который открывает возможности для дальнейших путей развития. Именно такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье детей.

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является **оптимальным стимулом**, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроить на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Как вести себя родителям, если во время экзаменационной подготовки ребенка замечается **безразличное отношение** дочери или сына к предстоящим экзаменам, а вас это удивляет и беспокоит. Т.е., что нужно сделать для того, чтобы мобилизовать на лучшую работу, разбудить некую активность выпускника?

Прежде всего, нужен доверительный разговор, относительно возможностей в случае успешной сдачи экзамена, показать перспективы (н-р, в 11 классе: возможности зачисления на бюджет или поступления в хороший вуз, в 9 классе: мотивировать может желание быть первым, лучшим, т.е. важно отыскать стимулы, для каждого ребенка он будет свой.)

В процессе разговора мы можем понять причины, почему ему не интересно, что случилось, какие вообще основания у ребенка не беспокоиться. Варианты могут быть разными: от полной уверенности, либо самоуверенности в безупречности своих знаний, до выяснения того факта, например, что ребенок пребывает в состоянии сильного эмоционального напряжения, ступора, которое внешне и проявляется кажущимся нам безразличием.

Только поняв причины и истинные мотивы такого поведения, родители могут правильно выбрать пути коррекции, применив при этом весь свой жизненный опыт и мудрость.

Вторая крайность **- чрезмерный стресс.**Какие могут быть мысли у ребенка в этом состоянии? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

Психологическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ

**Советы родителям**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
12. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

#### Советы родителям

*Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки*

#### 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.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все [вопросы ЕГЭ](http://www1.ege.edu.ru/main). Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за [нерешенных заданий](http://www1.ege.edu.ru/main).

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 своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: 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 настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) и [заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo), [особенностями экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.  
В процессе работы с [заданиями](http://www1.ege.edu.ru/main) приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

#### 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. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

\* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

**Рекомендации психолога родителям  по профилактике стресса при сдаче ГИА.**

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Государственная итоговая аттестация – новая форма проведения итоговой аттестации учащихся 9,11 классов. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, экзамен может стать достаточно сильным стрессом для некоторых выпускников 11 классов, а экзамен в форме государственной итоговой аттестации, наверное, для большей части учащихся 9 классов.

Очевидно, что в этой ситуации учащиеся более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать ребят, а самим учащимся найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его.

**Психологические рекомендации родителям:**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

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.

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

· нарушение ориентации, понижение точности движений;

· снижение контрольных функций;

· обострение оборонительных реакций;

· понижение волевых функций.

Почему дети так волнуются?

· Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

· Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

· Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.

· Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

· Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка. В сложный период подготовки и сдачи экзаменов каждый родитель обычно помогает своему ребенку.

Например, вы можете:

· Собрать информацию о процессе проведения  ГИА, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.

· Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

· Участвовать в подготовке к   ГИА:

- 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 письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

- Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

- 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.

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:

1. Забыть о прошлых неудачах ребенка;
2. Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
3. 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 делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.
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.  
   Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
8. 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.
9. 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.

    И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

!Не критикуйте ребенка после экзамена.