Мой ребенок сдает ОГЭ, ЕГЭ:
рекомендации психолога родителям выпускников 9, 11 классов
по подготовке к сдаче ОГЭ, ЕГЭ.

Педагог-психолог И.И. Куликова

Санкт-Петербургский

государственный академический

художественный лицей им. Б.В. Иогансона

при Российской академии художеств

Уважаемые родители !

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускнику разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

*Именно **Ваша** поддержка нужна ребенку 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 ОГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- Независимо от результата экзамена, часто 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.

Организация занятий

- Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! 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 экзамена, его особенностями, а также правильным заполнением бланков поможет разрешить эту ситуацию.
- Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий, чтобы ему было комфортно 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!

САМОЕ ГЛАВНОЕ!!!

Не думайте, что Вы переживаете больше, чем Ваш ребенок (это все-таки его жизнь!). Дайте своему ребенку ощущение надежного тыла и поддержки.