

## Рекомендации родителям детей, сдающим ОГЭ и ЕГЭ

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно сложными испытаниями становятся выпускные экзамены для девятиклассников и одиннадцатиклассников. И на данном этапе помощь взрослых очень важна для учащегося. Родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться и временем, и силами при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ. Хорошо, когда у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но на этом помощь родителей не должна ограничиваться. Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ЕГЭ и ОГЭ. Поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон вашего ребенка.

Существуют слова, которыми Вы сможете поддержать своих детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо» или «Ты знаешь это очень хорошо», «Просто знай: я всегда рядом», «Я в тебя верю». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия или с помощью выражения лица.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

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.

## Советы родителям

Поведение родителей:

· Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.

· Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

· Важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ,

ОГЭ. Эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Независимо от результата экзамена, часто, щедро, от всей души говорите ребенку о том, что он(а) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

Организация занятий:

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, где никто не будет мешать при подготовке к экзаменам.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

- Тренировка в решении пробных тестовых заданий.

Питание и режим дня:

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

· Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

· Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.

Признаки стресса:

- Нарушение сна и аппетита;
- физическая слабость;
- головные боли;
- постоянная усталость, апатия;
- проблемы с концентрацией внимания, памяти, скорости мыслительного процесса;
- нервозность, суетливость;
- невозможность расслабиться;
- тяга к еде;
- снижение иммунитета;
- обострение заболеваний внутренних органов.

Соблюдая данные рекомендации, вы поможете вашему ребенку пройти это нелегкий для него период с наименьшими трудностями.

По материалам сайта <http://www.цсу27.рф> (КГКУ Центр семейного устройства)