

Родителям.

Как помочь ребёнку при подготовке к экзаменам / ОГЭ / ЕГЭ.

Родители могут оказать своим детям неоценимую помощь при подготовке к экзаменам.

Психологическая поддержка

- Верить в его успех.
- Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить детей за то, что они делают хорошо. Повышать их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.
- Поддержку можно оказывать:
 - Добрыми словами, например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»
 - Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
 - Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями.

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.

1. Очень важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

- Помогите распределить темы подготовки по дням, в составлении плана или расписания рабочего времени на период экзамена.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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 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.

2. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных видов работ.

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

4. В экзаменационную пору основная задача родителей – создать гармоничную домашнюю среду!

- Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в доме.

- Организуйте удобное место для занятия ребёнка.

- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал, не отвлекал ребёнка во время занятий.

- 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.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

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

Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс. Признаки стресса:

- **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

6. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

7. Особое внимание следует уделить режиму сна и бодрствования. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не разрешайте детям учиться целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. Полноценный 8-часовой сон обязателен! Причем, **ложиться спать необходимо не позднее 22 часов**, т.к. режим отдыха для центральной нервной системы наступает именно в период с 22.00 часов до 24.00 часов.

8. Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ГИА / ЕГЭ, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным. Особое значение в этот период имеет ваш собственный эмоциональный настрой. 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". Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом. Настраивайте детей на то, что у них все получится.