Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ОГЭ/ЕГЭ
(памятка для родителей)

Почему они так волнуются?

• Сомнение в полноте и прочности знаний.

• Стресс незнакомой ситуации.

• Стресс ответственности перед родителями и школой.

• Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ/ЕГЭ?

• Владением информации о процессе проведения экзамена.

• Пониманием и поддержкой, любовью. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. 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, выражением лица.

• Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

• *Участием в подготовке в ОГЭ/ЕГЭ:*

• Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

• 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 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.

• 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, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

• Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

• Следите за тем, чтобы Ваш ребенок не переутомлялся во время подготовки к экзаменам. Старайтесь контролировать режим подготовки к экзаменам, объясните своему ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим для занятий – 40 минут с перерывом по 10 минут. В перерывах ребенку лучше заняться физической деятельностью, а не умственной, например, порисовать, принять душ, помыть посуду. Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.

• Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

• Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

• Не критикуйте ребёнка после экзамена.

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

• Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

Психофизиологическая помощь.

Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод.

Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны; массаж головы и шейно-воротниковой зоны.