

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ, ЕГЭ

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ОГЭ, ЕГЭ. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка. 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. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

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. Важно 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 ОГЭ, ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена 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.

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

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Мозг нуждается: в кальции (при нехватке судороги, бессонница); фосфоре (элемент мысли – в рыбе); магний (в зеленых растениях); глютаминовой кислоте («кислота мысли»)- в печени, молоке, пивных дрожжах); витамины группы В, Р; жирная рыба и рыбий жир очень полезны т.к. они богаты ДНК, которая является основой для регенерации клеток мозга. Во время умственной нагрузки должно быть полноценное питание: молочные продукты (сыр, творог, кефир...). Источники незаменимых аминокислот и витаминов (мясо, рыба, печень, проросшие зерна пшеницы, яйца, орехи, курага, зелень, овощи, фрукты...) всё это стимулируют физическую активность и работу головного мозга.

Не употреблять в больших количествах жир, мучнистое, сладкое.

Не переедать. Переполненный желудок расслабляет и снижает умственную активность

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. Уважаемые родители, проследите за этим.

Использованы материалы: «Формы и методы работы по психологической подготовке учащихся к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ)».

**Антошкина Ирина Викторовна, Круглова Татьяна Анатольевна методисты
Регионального социопсихологического центра**