

## Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ОГЭ, ЕГЭ

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Именно родители могут помочь своему ребенку выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации. Поэтому вопрос стоит не только о психологическом состоянии выпускников на экзаменационном периоде, их волнениях и страхах, необходимой консультации психолога для разрядки ситуации, но и о психологическом состоянии их родителей, которые переживают не меньше своих детей, ведь понимают всю важность государственного экзамена.

Детям необходима поддержка родителей, чтобы иметь возможность повысить личную самооценку, но когда мамы и папы сами напряжены - это сделать сложно, поэтому взрослым необходимо помнить, что им взять себя и ситуацию в руки легче, нежели выпускнику. Сама процедура Государственного Экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, подросткам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех ребят, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий.

Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, возможно обратиться за помощью к соответствующим специалистам (врачам, педагогам).

В первую нужно определить, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок.

- Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу.
- Для неуверенных в себе подростков потребуется ситуация успеха. В этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы.
- Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

ОГЭ, ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Главное условие успешной сдачи ОГЭ, ЕГЭ — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые будут эффективны и полезны для вашего ребенка, позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

### **Эмоциональный климат дома**

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна проявляться не только в словах, но и на деле. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену.

Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Поддержать ребенка - значит верить в него. Для этого нужно продемонстрировать сыну или дочке свое удовлетворение от их достижений или усилий.

Существует множество слов, которые поддержат ваших детей, например,

**«Ты сможешь это сделать»**

**«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»**

**«Ты знаешь это очень хорошо»**

**«Все у тебя получится».**

Поддержать ребенка можно прикосновениями, доброжелательным выражением лица, доброй интонацией голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

**Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**