Советы родителям. Подготовка к ОГЭ.

Педагог-психолог Кармазинова В.А.
МАОУ «СОШ № 4»

Сдача Основного Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи.

Почему наши дети так волнуются?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой

Сомнение в собствен-ных способностях: в логическом мышле-нии, умении анализи-ровать, концентра-ции и распределении внимания

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

Поведение родителей

- **В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.**
- **Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.**
- **Не запугивайте подростка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.**

Организация занятий

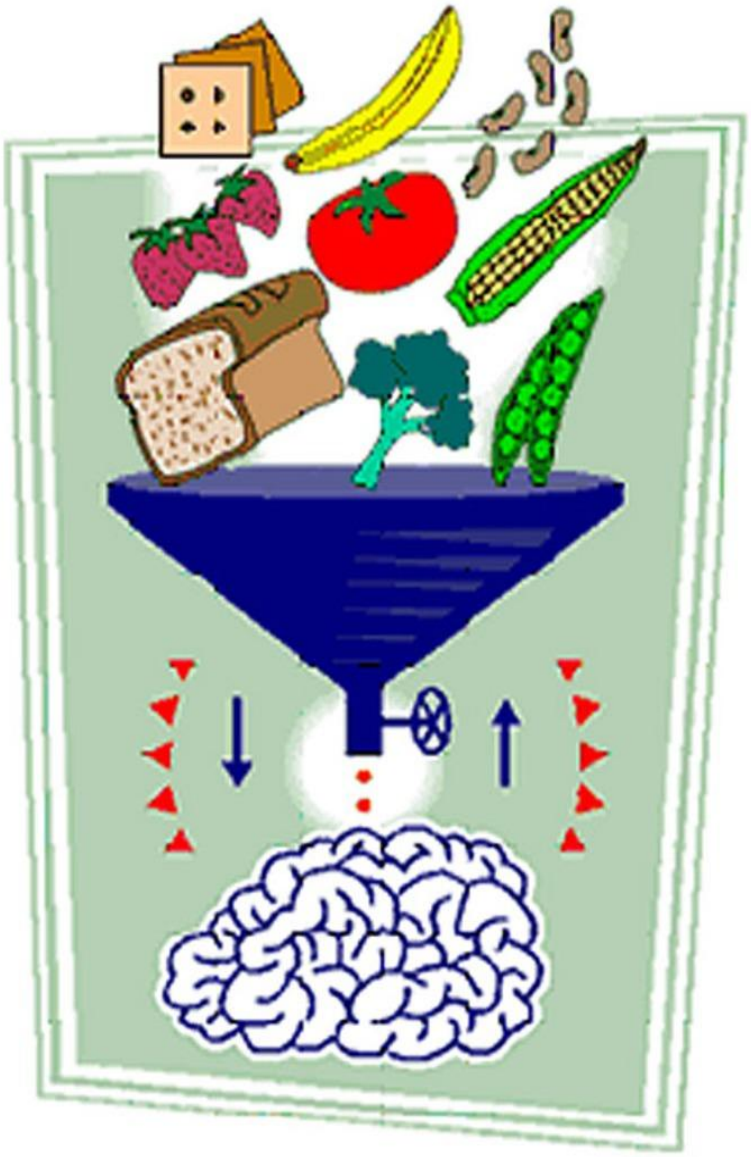
Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.

Вместе составьте план подготовки, помогите распределить темы по дням.

- **Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.**
- **Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.**
- **Необходимо осуществлять гибкий контроль за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым.**

Питание

- **Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.**
- **Для нормальной работы мозга необходимо белковое питание: мясо, рыба, творог, яйцо.**



Режим дня

Согласуйте с ребенком режим подготовки, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом, чтобы не возникло перегрузки нервной системы и организма в целом.

- **Оптимальным считается школьный вариант, когда занятия длятся 40-45 минут, а затем следует небольшой 10-15 минутный отдых. Однако во время отдыха не рекомендуется подростку смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Это отвлекает и снижает рабочий настрой.**
- **В день перед экзаменом не стоит нагружать подростка слишком сильно. Днём, разумеется, стоит продолжить подготовку, а вечером надо обеспечить ребёнку полноценный отдых. Пусть он немного погуляет, примет душ, расслабится.**
- **Всё это надо объяснить ребёнку заранее. Прямые запреты в процессе психологической подготовки пользы не принесут.**

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей

Тревожные дети

- Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают задание, проверяя, правильно ли они его поняли.
- **Основные трудности**
- Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ОГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

- **Стратегии поддержки**
- *На этапе подготовки* . Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.
- **Задача взрослого** — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по математике».

Астеничные дети

- Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
- Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
- **Основные трудности**
- ОГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

- **Стратегии поддержки**
- *На этапе подготовки* . При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыпол нимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индиви дуальные особенности.
- Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Гипретимные дети

- Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержаны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

- **Основные трудности**
- Процедура ОГЭ требует высокой собранности, кон центрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

- **Стратегии поддержки**
- *На этапе подготовки.* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ОГЭ.

Поведение перед экзаменом.

- 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 на приобретение знаний.
- Для снятия стресса полезны: прохладный или контрастный душ с утра;
- Массаж головы и шейно-воротниковой зоны, дыхательная гимнастика.
- Накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность, а на экзамене требуется приходить собранным и активным.

Психологическая поддержка ребенка

- Необходимо внушать ребенку веру в себя, укреплять его уверенность в собственных знаниях и способностях, указывать на его достижения и успехи, особенно, если ребенок склонен к излишним сомнениям

- Не стоить проявлять излишнее беспокойство и тревожность по поводу предстоящего экзамена, так как Вы можете заразить своей тревожностью ребенка, что понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость к экзаменационному стрессу

- Если Ваш ребенок не слишком хорошо сдал экзамен, не стоит жестко ругать его за это. Вероятно, он и сам расстроен из-за этого и нуждается в Вашей поддержке. Важно, чтобы ребенок не потерял веры в себя и свои способности.
- Необходимо внушить ему, что экзамен это оценка его знаний, а не его способностей и личностных свойств, на экзамене всегда присутствует элемент случайности.

Уважаемые родители!
Надеемся на Вашу помощь.
Желаем успешной сдачи экзаменов Вашим детям!