

Министерство образования и науки
Самарской области
государственное бюджетное учреждение –
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
муниципального района Борский Самарской
области

Памятка для родителей

*Как помочь своему ребенку в
сложный период подготовки и
сдачи ОГЭ?*

Педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский
Семёнова Ю.В.

Борское

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче общего государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.



Чем Вы можете помочь своему ребёнку?

1. Владением информации о процессе проведения экзамена
2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
 - Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребёнку.
 - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Подростки с **низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе** нуждаются в особой и непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к экзаменам.

Сущность такой подготовки – **повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными.**

3. Участием в подготовке к ЕГЭ

- Вместе составьте план подготовки. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.



4. Организацией режима.

Именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ.

- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

- 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.
- Важно, чтобы девятиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

