

Борское

Уважаемые родители выпускников!

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что вам предстоит определиться в выборе экзаменов, будущей профессии ребёнка, тем, что ваши дети сдают ОГЭ! Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важная составляющая его успеха на экзаменах.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ? **Прежде всего, своей поддержкой и заботой!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ОГЭ. Поддержка основана на вере в своего ребёнка, заботе о нём, помощи и понимании.

Памятка для
родителей:

*Готовимся к
ОГЭ*

Педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Борский

Семёнова Ю.В.

Примите к сведению несколько простых рекомендаций.

- ✓ Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.
- ✓ Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде). И полноценный сон.
- ✓ Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка.
- ✓ Постарайтесь быть терпимыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания

к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду рукой разведу!».

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 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. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

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

Организация занятий

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: 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 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. Помогите распределить темы подготовки по дням.

«Одно из самых важных умений, благодаря которому можно достичь любой трудной цели, — вовремя попросить помощь и принять её».

Хайди Хэлворсон.

**Проявите мудрость и терпение!
Ваша поддержка обязательно
поможет ребёнку быть успешным!**