

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку.

Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экзаменов.

Психологическая поддержка – это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач.

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.

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".

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

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. Проявите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!



Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ОГЭ и ЕГЭ



«ЭКЗАМЕНЫ ГРЯДУТ, И ПРОТЕСТУЕТ ДУША.....»

(А. Белый.)



**Подготовила: педагог-психолог
МКОУ «СОШ» с.п.Герменчик
Карданова Ф.М.**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь участвуют в ГИА или ЕГЭ.

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умения логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.



Чем вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ГИА и ЕГЭ?



Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Обсудить, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составить план подготовки.
- Провести репетицию ГИА или ЕГЭ дома. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ваш ребёнок не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

- Организовать режим, ведь именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА или ЕГЭ.
- Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребёнком, 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.



Помните!

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.