

**Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки**  
**к ЕГЭ и ОГЭ для родителей**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать, жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и ОГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Важно настроить вашего ребенка на **понимание важности** и значимости результатов ОГЭ и ЕГЭ для его будущего, показать ему возможные перспективы успешной и неуспешной сдачи экзамена. При этом нужно не запугивать ребенка, а приводить реальные факты, добиваться того, чтобы ребенок брал на себя ответственность за своё будущее.

1. **Не тревожьтесь сами!** Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
2. **Помните, что ОГЭ и ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс,** который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.
  - Помогите Вашему ребенку в **рациональном распределении** предметной подготовки по темам, помогите распределить темы по дням.
  - Ознакомьте ребенка с **методикой** подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. 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.
  - Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Очень важно **разработать с обучающимся индивидуальную стратегию деятельности** при подготовке и во время экзамена. Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

**Расспросите**, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часы, обязательно дайте ему часы на экзамен.

3. **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.** Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!

4. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка**, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
5. При подготовке к экзамену мозг ребенка перегружен информацией, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, **ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.**
6. **Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.** Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
7. **Обратите внимание на питание ребёнка.** Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
  - Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки так они могут приводить к перевозбуждению школьника.. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
  - К биостимуляторам интеллекта также относят такие природные средства как , облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.
  - Включите в рацион ребенка продукты, улучшающие работу памяти, такие как морковь, ананас, авокадо и др. Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.
  - Для улучшения внимания ребенка полезны морепродукты, которые содержат жирные кислоты. Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуются съедать от половины луковицы ежедневно.
  - Помните, что питание должно быть регулярным. Есть лучше 5 раз в день небольшими порциями. Не стоит есть перед сном.
8. **Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.
9. **Домашняя физиотерапия:** прохладный или контрастный душ с утра; вечером- успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны.
10. **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.** Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
11. **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**
  - пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
  - если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
12. **Не критикуйте ребёнка после экзамена.**