

## **Психологическая поддержка ученикам, сдающим экзамены в формате ОГЭ и ЕГЭ. Советы родителям.**

Экзаменационные испытания — один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Современным ученикам 9х и 11 классов предстоит аттестация в форме ОГЭ и ЕГЭ соответственно, который вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. Больше того, экзамен сегодня - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, и соответственно, уровень тревоги. В этот период ребята, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Главное условие успешной сдачи экзаменационного испытания — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые в эффективны и полезны для вашего ребенка, позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо:

- 1. осознание своих сильных и слабых сторон,**
2. опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности,
3. умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности,
4. уверенность в собственных силах и установка на успех.

Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, поскольку сама процедура экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий учащихся. Например:

- ⤴ подросткам **со слабой нервной системой** трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена,
- ⤴ у **тревожных ребят** вызывает напряжение сам факт ограниченного времени,
- ⤴ для тех ребят, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий.

Помощь взрослых очень важна, поскольку учащемуся, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — **вдохнуть полной грудью и идти дальше.**

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

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы учащиеся обходились без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над

учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, озвучьте свое мнение, что лучше использовать музыку без слов.

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

- Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами **борьбы со стрессом:**

**1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

**2. Минутная релаксация.** Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

**3.** Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

**4.** Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

**5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:**

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Таким образом, роль родителей в подготовке учащихся к экзамену включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.