

**Психологическая поддержка в период подготовки и сдачи**

 **ОГЭ -9 кл**

**(информация для родителей)**

**Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче любого экзамена.

**Как же поддержать ребёнка в период подготовки к экзаменам?**
Существуют ложные способы поддержки ребенка родителями, такие как гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. **Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.**
            **Поддерживать ребенка** – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

 **Другой путь** – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать».**

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка.
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
* Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* Опираться на сильные стороны ребенка,
* Избегать подчеркивания промахов ребенка.
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание». И дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности (вне зависимости от возраста и оценок в классном журнале). Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным - тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется.
         Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же откройте учебник, просмотрите глазами материал и выслушайте ответ вашего ребенка по выученным предметам. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него. Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Не предъявляйте завышенные требования к вашему ребенку. Ведь он не первый год учится в школе и вам, наверняка, известны его учебные возможности. Но и на самостоятельность ребенка не уповайте.



 **Если нет контроля, значит, нет должной подготовки – - это закон жизни.**

Если ребенку необходима дополнительная помощь в подготовке к экзамену, продумайте вместе с ним резервы этой помощи. Это могут быть интернет-ресурсы, консультация педагога и, в конце концов, репетиторство или дистанционные курсы. Помните, у ребенка всегда будет повышена экзаменационная тревожность, если он не уверен в своих знаниях.
               Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен  не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс. Сначала оцените себя, как родителя, сколько вы приложили усилий (психологических, а не материальных) в оказании помощи своему ребенку в период подготовки в экзаменам. Как часто вы бывали в школе и интересовались успехами вашего ребенка по сдаваемым предметам. И только потом обсудите с сыном или дочерью, что нужно сделать, чтобы очередной экзамен был сдан успешнее предыдущего.

  В преддверии экзаменов в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а перед экзаменами и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Интересуйтесь, посещал ли ребенок предэкзаменационные  консультации педагогов-предметников, советуйте ему какие вопросы нужно задать на этих занятиях.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Контролируйте его в изучении этих тем, требуйте, чтобы вам он рассказал, то, что запомнил из выученного.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать 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 и т.д.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 часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не следует усиливать переживания ребенка своим собственным тревожным состоянием. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент, как правило, справляются со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может «взорваться»..

Старайтесь не показывать ребенку свою тревогу по поводу экзаменационных баллов и отметок. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным критерием его возможностей. Как правило, ребенок сдает не один, а несколько экзаменов: порадуйтесь с ним успешному результату, не критикуйте ребенка после экзамена, поддержите, если экзамен сдан не так, как хотелось бы, - это не трагедия.

Экзамен – это один из способов проверки знаний. Успешно справиться с ним ребенку поможет учитель. Моделируя ситуацию, максимально приближенную к экзаменационной, учитель способствует формированию навыка реагирования на стрессовую ситуацию, тем самым, снижая тревогу по поводу неизвестной ситуации на экзамене.

**Рекомендации психолога родителям учащихся.**

**Выпускной экзамен**

***Психологическая поддержка при подготовке к экзаменам.***

**Уважаемые родители выпускников школы!**

***Экзамены*** – это испытание личности в любом возрасте, особенно –

в подростковом.

***Экзамены*** – настоящий стресс, преодолевая которые человек развивается, взрослеет.

Очевидно, что в подготовке учеников к *экзамену* огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре *экзамена*, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.





**Как помочь детям подготовиться к экзамену.**

* **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на *экзамене*, и **не критикуйте** ребенка после *экзамена*. Окажите поддержку в любой случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* **Не повышайте** тревожность ребенка накануне *экзамена* – это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* В процессе подготовки к *экзаменам* **подбадривайте** ребенка, **хвалите** его за то, что он делает хорошо.
* **Повышайте** его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* **Контролируйте** режим подготовки ребенка, **не допускайте** перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* **Наблюдайте** за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* **Обеспечьте** дома место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* **Обратите внимание** на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* **Помогите** распределить темы подготовки по дням.
* **Ознакомьте** ребенка с методикой подготовки к *экзаменам*. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно дать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
* Накануне *экзамена* **обеспечьте** ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Практика показывает: переедание непосредственно перед *экзаменом* тормозит умственную активность.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПСИХОЛОГА**

**учащимся**

**ПО ПОДГОТОВКЕ**

**К ЭКЗАМЕНУ**



**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

Слово **«экзамен»** переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ.

 **Экзамен** – это стресс, да ещё какой. Поэтому очень важна психологическая подготовка к экзаменам. Ведь всем известно, что даже великолепно подготовленные учащиеся во время экзаменов могут сдать его хуже, чем знают предмет на самом деле. Это связано с неумением регулировать свои эмоции и управлять стрессом.

Приступая к подготовке необходимо **место для занятий.** На столе не должно быть лишних вещей. Можно ввести в интерьер комнаты **жёлтый** и **фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

**Составьте план занятий.** Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

**Чередуйте занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием. Есть замечательная японская поговорка: «Удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чём усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял,

**думать надо о хорошем.**



**НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, умойтесь, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Не рекомендуется пить всякого рода успокоительные препараты: должного эффекта они не дадут, а на скорость мозговой деятельности повлияют. Пусть уж адреналин естественным образом ускоряет мыслительные процессы. Физическое-же напряжение можно снять физическими упражнениями:

1. Быстрое круговое вращение руками в плечах, затем
2. круговое вращение головой в одну и в другую стороны и
3. завершить всё потягиванием.





**Некоторые универсальные рецепты**

**для более успешной тактики выполнения тестирования**

**Сосредоточься!** Постарайтесь сосредоточиться. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начинайте с лёгкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнёт работать более ясно и чётко, и вы войдёте в рабочий ритм. Так вы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать баллов только потому, что вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают затруднения.

**Читайте задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

**Думайте только о текущем задании!** Когда вы видите новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Поэтому знания, которые вы применили в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт вам и другой бесценный психологический эффект – забудьте о неудаче в прошлом задании (если вы с ним не справились). Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

**Исключайте!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех пяти – семи (что гораздо труднее)

**Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывайте!** Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять. При этом выбирайте такой вариант, который на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайтесь!** Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



**КАК УСПОКОИТЬСЯ НАКАНУНЕ**

**И ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

**Аутотренинг** - чудесное средство против предэкзаменационного «мандража». Снимает нервное напряжение – раз, настраивает по-боевому – два, повышает работоспособность – три, улучшает самоконтроль – четыре, убирает усталость – пять. Остановимся на комплексе упражнений нервно-мышечной релаксации:

**Набор упражнений, снимающих стресс**

**ДЛЯ НОГ:**

* упереться пятками в пол,

максимально поднять носки, напрячься,

сбросить напряжение.

* упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

**ДЛЯ РУК:**

* сжать кисти рук в кулак, разжать.
* максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



**ДЛЯ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ:**

* поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



**ДЛЯ ЛИЦА:**

* максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.
* собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
* крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

****

**ТОНИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

* «Потягушки».
* Стучим пятками об пол.
* Свободное вращение головой в одну и другую сторону.
* Лёгкие прыжки на месте.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ОКАЗАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ**

**В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

