

## **Советы психолога родителям выпускников перед ОГЭ/ЕГЭ**

Экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Сама по себе процедура испытания и оценки связана с **глубокими эмоциональными переживаниями**. Неопределенность результата на этапе подготовки порождает опасения, тревогу и неуверенность – так называемый **экзаменационный стресс**. Нередко ученик волнуется так сильно, что это просто мешает ему пройти испытание на уровне своих знаний и способностей. Успех зависит не только от знаний, но и от всего мироощущения ученика, **его отношения к учебе и к самой экзаменационной процедуре**. Поэтому мотивационно-волевая готовность оказывается не менее важна, чем интеллектуальная и эмоциональная. Как же достичь такой комплексной готовности?

### **Советы родителям:**

Основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку 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.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов:

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
5. Обратите внимание на питание ребёнка! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
6. 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.*

*7. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

*– настроиться на работу, успокоиться;*

*– внимательно читать 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.*

***ПОМНИТЕ:*** *самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.*