

Рекомендации психолога для родителей: как помочь ребенку в процессе подготовки к ОГЭ

Наша задача во время экзаменов - создание эмоционально спокойной, гармоничной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации важную роль играют взрослые.

1) **Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим.** Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, как хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается оправдать ожидания взрослых). Иногда может показаться, что подобный настрой расхолаживает детей: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться? Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Экзамены - ситуация серьезная, но не запредельная. **Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.**

2) **Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок.** Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученный материал, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнайте о том, какая помощь нужна ребенку, обсудите с ребенком, **чем Вы можете ему помочь?**

3) **«Очень важно оказать ребенку помощь в организации режима дня,** так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, **взрослые могут принять участие в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.** Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.

4) Важно, чтобы **ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность.** Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним–двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

5) Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы **ребенок высыпался.** Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись.

6) Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: "Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду". **Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.**

7) Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. **Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое.** Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят по нужному профилю, и это еще больше усугубляет напряжение, которое испытывают дети.