

Для родителей

Рекомендации педагога-психолога



Поддержка ребенка в период подготовки к ОГЭ/ЕГЭ

Уважаемые родители, подготовка к выпускным экзаменам - важный и сложный этап для вашего ребенка. Ваша поддержка и понимание играют огромную роль в успехе будущего выпускника.

Как родители, вы играете ключевую роль в создании поддерживающей и мотивирующей атмосферы, которая поможет вашему ребенку успешно справиться с предстоящими испытаниями.

Для вас специально были разработаны рекомендации, которые помогут вам создать благоприятную психологическую атмосферу и поддержать ребенка в этот непростой период.

Элементы готовности к ОГЭ/ЕГЭ

Знание
процедуры ОГЭ/ЕГЭ
Порядок проведения, правила поведения на экзамене, оценка результатов, апелляция и обжалование результатов.

Способность к самоконтролю

Умение управлять своими мыслями, эмоциями, поведением для достижения наилучшего результата.

Тревожность перед/во время экзамена

Состояние чрезмерного волнения и страха, которое возникает перед экзаменами или во время их проведения

Создайте спокойную и поддерживающую обстановку

- Верьте в возможности своего ребенка

Старайтесь избегать «подбадривающих» и «мотивирующих» фраз по типу: «Ты должен сдать!», «Если не сдашь, то...». Вместо этого вы можете поддержать будущего выпускника словами о его сильных сторонах, о том, как вы его любите несмотря ни на что.

- Обеспечьте комфортное место для занятий

Помогите организовать пространство и время для подготовки к экзаменам без отвлекающих факторов: гаджетов, телевизора, других посторонних шумов.

- Помогайте с организацией учебного процесса

Предложите помочь в составлении расписания, планирования времени на подготовку, а также не забывайте про отдых.

Будьте внимательны к признакам стресса

- Присмотритесь к изменениям в поведении

Это могут быть изменения в аппетите, сне, настроении, появлении повышенной раздражительности, головных болей, усталости, апатии, плаксивости.

- Обсуждайте с ребенком его переживания и тревоги

Выслушивайте вашего подростка внимательно, постарайтесь не обесценивать его чувства. При возможности предлагайте помочь и свою поддержку при необходимости. Помните, что для каждого человека понятие «поддержки» разное, будет здорово, если вы смогли бы спросить у своего ребенка как именно вы можете его поддержать.

- Поделитесь своими способами как справиться со стрессом

Предложите ребенку свои методы того, как вы справляетесь со стрессом, возможно что-то из этого может подойти ему.



Поощряйте и поддерживайте усилия ребенка

- **Хвалите за усердие и прогресс**

То, как вы замечаете и обращаете внимание на то, как ваш ребенок прогрессирует, поможет почувствовать себя увереннее в своих силах и возможностях влиять на свои успехи. Например, если в начале месяца ваш подросток плохо написал пробный экзамен, а в конце месяца улучшил свой результат хотя бы на несколько баллов- это уже успех, попробуйте за ним разглядеть усилия и старания вашего ребенка.

- **Поддерживайте интересы и хобби ребенка**

Важно, чтобы ребенок посвящал все свое время не только учебе, но и находил в нем место для занятий, которые приносят ему удовольствие.

Избегайте сравнений с другими детьми

- **Каждый ребенок уникален и имеет свой собственный темп**

Как и взрослый. Сравнение с одноклассниками или другими детьми может привести к снижению самооценки и неуверенности в себе.

- **Сосредоточитесь на успехах вашего ребенка**

И поддерживайте его индивидуальные стремления.



Поддерживайте здоровый образ жизни

- **Сбалансированное питание**

Правильное питание необходимо для поддержания энергии, хорошей работы мозга и всей нервной системы в период подготовки к экзаменам.

- **Физическая активность**

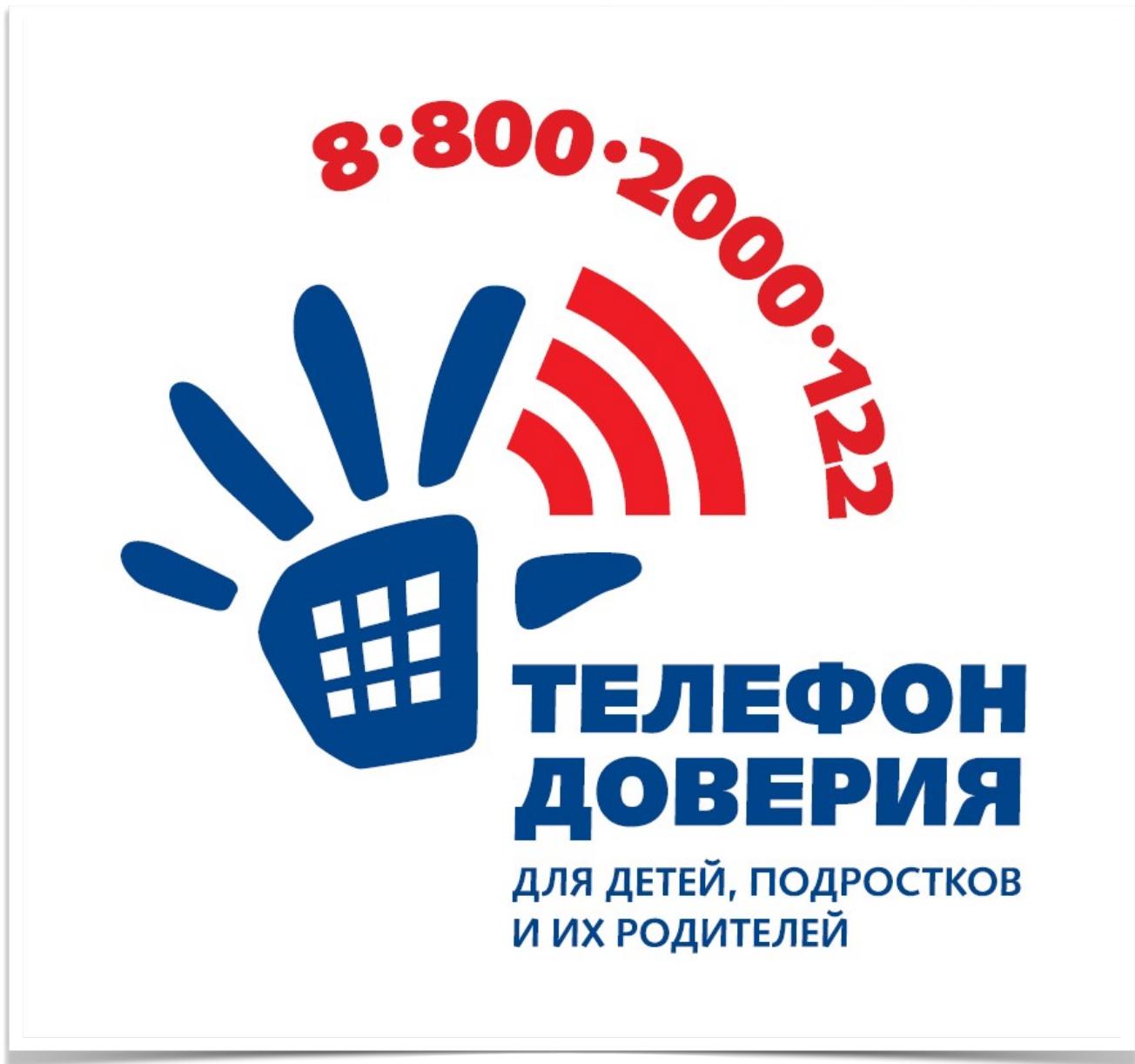
Регулярные занятия спортом помогают снять стресс и улучшить настроение. Это необязательно должна быть тяжелая двухчасовая тренировка, будет достаточно даже обычной 20-минутной прогулки на свежем воздухе.

- **Достаточное количество времени для отдыха и сна**

Полноценный сон и отдых необходимы для восстановления сил и концентрации внимания.

При необходимости обращайтесь за помощью

Если вы заметили, что ребенок испытывает сильный стресс, тревогу, обратитесь за помощью к классному руководителю, психологу или психотерапевту.



Помните, что главное - это любовь, поддержка и внимание. Ваша вера в вашего ребенка поможет ему преодолеть все трудности и успешно сдать экзамены.

Удачи!