

## Психологические рекомендации для родителей, дети которых сдают ОГЭ, ЕГЭ.



Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Именно родители могут помочь своему ребенку выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

Поэтому вопрос стоит не только о психологическом состоянии выпускников на экзаменационном периоде, их волнениях и страхах, необходимой консультации психолога для разрядки ситуации, но и о психологическом состоянии их родителей, которые переживают не меньше своих детей, ведь понимают всю важность государственного экзамена.

Детям необходима поддержка родителей, чтобы иметь возможность повысить личную самооценку, но когда мамы и папы сами напряжены - это сделать сложно, поэтому взрослым необходимо помнить, что им взять себя и ситуацию в руки легче, нежели выпускнику.

### Эмоциональный климат дома

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна проявляться не только в словах, но и на деле.

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену.

Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Поддержать ребенка - значит верить в него. Для этого нужно продемонстрировать сыну или дочке свое удовлетворение от их достижений или усилий.

Существует множество слов, которые поддержат ваших детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится». Поддержать ребенка можно прикосновениями, доброжелательным выражением лица, доброй интонацией голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

**Помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**