

Практические советы для родителей, чьи дети сдают ОГЭ

Во-первых, именно родители — основные регуляторы стресса перед экзаменами детей.

Ежегодно выпускники девятых классов сдают ОГЭ, которые сопровождаются высоким уровнем тревоги и проживанием стресса среди учеников. *И самыми близкими и незаменимыми в этот ответственный момент являются родители.* Именно они задают атмосферу в семье и настрой своего ребенка по отношению к ОГЭ. Они могут повысить напряжение и уровень стресса, а могут, наоборот, — понизить и стабилизировать до нормы.

Свой вклад в эмоциональное состояние ребенка сложно переоценить, потому что важно каждому родителю вовремя взять себя в руки, перестать подыгрывать всеобщей предэкзаменационной панике и создать благоприятные условия для такой серьезной процедуры.

Для этого предлагаю Вам воспользоваться «золотой семеркой» советов от школьного психолога :

Совет №1: Осознайте собственную тревогу и то, каким образом вы ее вербально или невербально транслируете ребенку.

Внутренне успокойтесь. Для этого необходимо вернуться в свои переживания в школьные годы: о чем мечтали, чего боялись, чего от себя не ожидали. Далее, мысленно пройдитесь с момента сдачи выпускных экзаменов и до сегодняшнего дня: как сложилась ваша жизнь, как сегодня на вас повлияли ваши выпускные результаты в аттестате, насколько сегодня для вас значимыми являются одноклассники.

Разграничьте свою тревогу и тревогу школьной администрации: результаты учеников нужны школе для собственных показателей, потому что они могут преувеличивать значимость неуспешной сдачи ОГЭ.

Совет №2: Оцените реальные факторы, способствующие успеху человека среди знакомых, руководителей, коллег и друзей

Проранжируйте качества, которые необходимы для социально-экономического благополучия. Скорее всего, оценки в школьном аттестате окажутся в конце списка, а в начале — личностные особенности: смекалка, смелость, способность идти на риск, умение договариваться и убеждать и т. д.

Совет №3: Перестаньте учиться «переживать»

Как можно меньше общайтесь с тревожными родителями, чьи дети также сдают экзамен. Ориентируйтесь на тех, кто прошел это испытание успешно, кто оптимистично смотрит на любой исход ОГЭ или не придает такого большого значения ему.

Совет № 4: Перестаньте заниматься «пророчеством»

Смотрите на будущее ребенка в положительном ключе. Запретите себе «запугивать» его и себя: не сдашь экзамен — будешь год сидеть дома/опозоришь нас и т. д.

Совет №5: Посмотрите «страху в глаза»

Ваши задачи — показать ребенку то, что есть разные сценарии жизни и право на ошибку:

- Помогите ребенку составить план А/Б/В и т. д. на случай, если результаты ОГЭ будут ниже проходного балла в колледж или техникум. В школу вы всегда сможете вернуться.

- Необходимо составить список заведений среднего профессионального образования: от максимально до минимально желаемого; проговорить возможность коммерческого обучения;
- При незачислении ни в один колледж /техникум необходимо проговорить дальнейшие события: обучение в школе в течение 10-11 класса, занятия с репетитором для повторной лучшей попытки поступления, подработка в течение года и т. д.

Совет №6: Обратите внимание на виртуальное общение ребенка

Поговорите о том, что на оставшийся период ваш ребенок должен сам себя ограничить в таком общении.

Задачи родителя:

- Объяснить, что рассматривание счастливой «пластиковой» жизни на картинках социальных сетей влияет на самооценку: «У меня не так все хорошо, как у них...» — и, как следствие, на настрой на экзамен;
- Выделить время, составить график, чтобы выходить из дома прогуляться по улице.

Учите ребенка осознанности, проживать каждую минуту своей жизни, находиться в реальности, а не в мыслях, виртуальном мире фотографий и переписок. Учите его состоянию «здесь и теперь»: во время ужина или семейного разговора задайте вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?», «О чем ты думаешь?». Таким образом, вы учите ребенка фокусироваться на настоящем моменте жизни.

Совет №7: Переведите критику в поддержку

Перестаньте критиковать ребенка, если он отвлекается от подготовки к экзаменам. Предложите свое участие: спросите напрямую, что вы можете сделать для того, чтобы он взялся за учебник.

Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, в том числе, с родными братьями/сестрами. Относитесь с уважением и принятием к индивидуальности и уникальности вашего ребенка. Он не обязан делать так же, как кто-то другой. Вне зависимости от того, как сдаст он экзамен, его жизнь сложится!

Уважаемые родители!

Выпускной экзамен — это стресс не только для ученика, но и для всей его семьи. Помните о том, что вы являетесь главной опорой для своего ребенка. От того, как вы поддержите его в трудный момент, какие скажите ему слова и проявите свое участие, может зависеть его реакция во «взрослой» жизни на ваши возможные испытания и трудности.

Во-вторых, Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ГИА!

Что значит – поддержать выпускника? Это

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Как оказывать поддержку?

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)
- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)

- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

Очень важно:

- Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

В-третьих, наблюдайте за самочувствием ребёнка.

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.

- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически запрещается:

- Допускать перегрузок ребёнка
- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

Очень важно:

- Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

В-четвертых, организуйте гармоничную домашнюю среду.

- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Категорически запрещается:

- Допускать нервную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ГИА
- Отвлекать ребёнка во время занятий.

Очень важно:

- Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.
- Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

В-пятых, помогите ребёнку в организации подготовки к ГИА. Далеко не каждый недавний восьмиклассник готов к самостоятельной подготовке к сдаче ОГЭ.

- Ознакомьтесь сами и ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

Объясните ребёнку:

- 1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;
- 2) Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
- 3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;
- 4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Накануне экзамена

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - 1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - 2) Внимательно прочитать 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 выписать);
 - 3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;
 - 4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически запрещается:

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

После экзамена

- Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.

- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!