### Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовая ситуация. Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-нибудь нуждается в психологической помощи и поддержке родителей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень экзаменац стресса | 9 «А»  Ноябрь-апрель | 9 «Б»  Ноябрь-апрель | 9 «В»  Ноябрь-апрель |
| Низкий | 30% - 10 % | 24% - 19% | 18% - 20% |
| средний | 60% - 70% | 29% - 56% | 73% - 60% |
| высокий | 10 % - 20% | 47% - 25% | 9% - 20% |

Анкета

**1.**Готовы ли вы были к выполнению ОГЭ? Да – 90%, 100%, 100% нет –10%

**2.** Знаете ли вы методику заполнения бланков? Да – 100%, 100%, 100%

**3.**Ваше душевное состояние перед пробным ОГЭ?

**А) очень волновался –** 0%, 50%, 47%

**Б) немного волновался –** 80 %, 37%, 40%

**В) совершенно спокоен –** 20 %, 13%, 13%

**4.** Проведение пробного экзамена вселяет ли в вас уверенность в успешной сдаче основного экзамена? Да – 80%, 56%, 60% нет – 20%, 44%, 40%

**5.** Были ли у вас сложности при выполнении задания и какие?

**Да –** 90%, 69%, 100% нет – 10%, 31%, 0%

**6.** Сложные ли были задания на пробном ОГЭ?

**Да –** 90%, 63%, 87% нет -10%, 37%, 13%

**7.** Ваши чувства после окончания пробного экзамена?

**А) радость –** 40%, 19%, 20% (РАДОСТЬ, ОТ ТОГО, ЧТО ВСЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ)

**Б) волнение –** 50%, 56%, 73%

**В) УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ –** 0%, 19%, 7%

**Г) «я сдала на «2», какая там уверенность?», РАСТЕРЯННОСТЬ**

### Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

**Задание № 1 — «Круг ответственности»**

**Ведущий: Представьте себе, что этот круг являет собой стопроцентный успех ребенка на экзамене. Этот успех зависит от многих факторов: от работы школы, от самого ребенка, от случая, от родителей… Пожалуйста, разделите этот круг на части в зависимости от того, кто и насколько, по-вашему, отвечает за успех ребенка на экзамене. Может быть, вы считаете, что успех на 50% зависит от школы? А может, на 15%? Нам интересно ваше мнение!**

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать ученика. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать ребенка можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

**!** Опираться на сильные стороны ребенка

**!** Избегать подчеркивания промахов ребенка

**!** Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

**!** Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

1. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Желательно ввести в интерьер комнаты, где занимается ребенок, сочетание желтого и фиолетового цвета, стимулирующие умственную деятельность.
8. Обратите особое внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Помогите ребенку распределить темы подготовки к экзаменам по дням.
10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
13. Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого вреда его здоровью, ломать стереотип не стоит – перестройка может потребовать больших усилий. Но все же ночью полезнее для здоровья спать. Сон должен быть не менее 8 часов.

**И помните:** самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка, обеспечить подходящие условия для занятий. Родителям хотелось бы пожелать **терпения и обдуманных требований к вашим детям.** Для вас нет ничего дороже жизни и здоровья ваших детей и в ваших силах их сохранить!!!