

Рекомендации для родителей  
по организации помощи выпускникам,  
сдающим ОГЭ

**Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Основном государственном экзамене.**  
(памятка для родителей)

**Уважаемые родители выпускника!**

Ваши сын или дочь приняли важное решение—участвовать в ОГЭ (основной государственный экзамен) в новой форме..

**Почему они так волнуются?**

*Сомнение в полноте и прочности знаний*

*Стресс незнакомой ситуации*

*Стресс ответственности перед родителями и школой*



*Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания*

*Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе*

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ?**

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
  - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
  - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке в ОГЭ
  - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
  - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
  - Проведите репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 часа 55 мин), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

- Организацией режима (именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ)
  - Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
  - Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

## КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ОГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. 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 девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. 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.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ОГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекуте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему. Что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.