**"Роль родителей в психологической поддержке детей при подготовке к ОГЭ"**

**ФИО:** Котмышева Анна Владимировна

**Название учреждения:** ГБУ ДПО «Региональный психологический центр» (РСПЦ)

**Название населенного пункта:** г. Самара

**Занимая должность:** педагог-психолог

Уважаемые родители, сегодня я хочу вам рассказать о том, как необходимо оказывать психологическую поддержку детям при подготовке к ОГЭ, как вести себя, психологически грамотно, чтобы помочь ребенку в столь ответственный для него период времени.

Ваши правильные действия во многом будут определять успешность психологического настроя ребенка. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные посылы, будете спокойны и уверены. Таким образом, сначала нужно обратить внимание на свой настрой, привести его в адекватное состояние и только потом помогать детям.

Прежде всего, необходимо посмотреть на экзаменационную ситуацию, не воспринимая её как катастрофу, трагедию, а отнестись к ней адекватно, рассмотреть как важный этап в жизни человека, который открывает возможности для дальнейших путей развития. Именно такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье детей.

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является оптимальным стимулом, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроить на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Как вести себя родителям, если во время экзаменационной подготовки ребенка замечается безразличное отношение дочери или сына к предстоящим экзаменам, а вас это удивляет и беспокоит. Т.е., что нужно сделать для того, чтобы мобилизовать на лучшую работу, разбудить некую активность выпускника?

Прежде всего, нужен доверительный разговор, относительно возможностей в случае успешной сдачи экзамена, показать перспективы (например, в 11 классе: возможности зачисления на бюджет или поступления в хороший вуз, в 9 классе: мотивировать может желание быть первым, лучшим, т.е. важно отыскать стимулы, для каждого ребенка он будет свой.)

В процессе разговора мы можем понять причины, почему ему не интересно, что случилось, какие вообще основания у ребенка не беспокоиться. Варианты могут быть разными: от полной уверенности, либо самоуверенности в безупречности своих знаний, до выяснения того факта, например, что ребенок пребывает в состоянии сильного эмоционального напряжения, ступора, которое внешне и проявляется кажущимся нам безразличием.

Только поняв причины и истинные мотивы такого поведения, родители могут правильно выбрать пути коррекции, применив при этом весь свой жизненный опыт и мудрость.

Вторая крайность - чрезмерный стресс. Какие могут быть мысли у ребенка в этом состоянии? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

Что нужно сделать, чтобы профилактировать нарушение психоэмоционального состояния ребенка?

***1. Создайте подходящие условия для учебы.*** Обеспечьте ребенку спокойное и комфортное рабочее место. Убедитесь, что вокруг нет лишних [отвлекающих факторов](https://news.myalfaschool.ru/roditeljam/sozdaem-komfortnoe-mesto-dlja-zanjatij-i-ubiraem-otvlekajushhie-faktory/), и постоянно поддерживайте его учебные усилия. в семье должна царить спокойная обстановка – без криков, скандалов, угроз и других видов нервотрепки. В-третьих, ни в коем случае не унижайте и не оскорбляйте сына или дочь – «ты тупой, ты ничего не сдашь, вон у Ивановых Вася сдал на 146 баллов» и т. д. Это худший способ уговорить начать заниматься.

***2. Помогите с планированием времени.*** Ребенку сложно в одиночку составить реалистичный распорядок дня: время для учебы, отдыха и других занятий. [Сбалансированный режим](https://news.myalfaschool.ru/roditeljam/sbalansirovannyj-podhod-k-uchebe-i-otdyhu-pochemu-vazhno-obespechit-rebenku-vremja-dlja-otdyha-i-relaksacii/) поможет снизить стресс и повысить продуктивность учебного процесса. ▪ Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада. Вы можете оказать помощь ребенку в распределении учебного материала по дням. При составлении плана определите еженедельную и ежедневную нагрузку. Это поможет выпускнику справиться с тревогой: он начнет понимать, что успеет выучить весь материал и у него достаточно для этого времени.

***3. Поддерживайте мотивацию.*** Интересуйтесь успехами и достижениями ребенка в учебе. Поощряйте его усилия и [настраивайте на успех](https://news.myalfaschool.ru/roditeljam/kak-roditeljam-nastroit-rebenka-na-uspeh-osobenno-v-period-postuplenija/), делайте комплименты за пройденную работу и держите мотивацию на высоком уровне. Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка родителей. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать эту веру. Посредством отдельных слов, выражения лица, интонации, прикосновений, совместных действий важно создать установку такого содержания: «Ты непременно с этим справишься», «Я в тебя верю», «Мы понимаем тебя и сочувствуем».

Оставить на этот период любые назидательные беседы и сосредоточиться на реальной поддержке и помощи. Забудьте фразы: «Я же тебе говорила раньше», «Я еще зимой предупреждала», «Ты вот нас не слушал».

Разговор о последствиях всегда полезен, но необходимо заверить ребенка, что каков бы не был результат сдачи экзамена - родные тебя все равно любят. Не впадайте в крайности в оценках происходящего и ожидаемых результатов. Адекватно оценивайте возможности своего ребенка. Давайте возможность выговориться о своих тревогах и волнениях, займите позицию слушателя.

***Ошибки, которых необходимо избегать.***

* В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься - не сдашь» или «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.Главное родительское спокойствие и ни в коем случаи никаких угроз или запугивания, поскольку – это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Нас так воспитывали, что в первую очередь мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки  ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.
* Неправильное формулирование слов поддержки «Не бойся», «Не переживай» - надо «Держись», «Успокойся».
* Гиперзабота.

***4. Объясняйте важность экзаменов.*** Расскажите ребенку о том, как ОГЭ может повлиять на его будущее, открыть новые возможности для учебы и карьеры. Но при этом не создавайте [излишнего давления](https://news.myalfaschool.ru/psycholog-govorit/kak-spravitsja-s-socialnym-davleniem-i-poluchit-podderzhku-v-uchebe/) – дети должны чувствовать, что их усилия ценятся, независимо от результата. Объясните, что окончив престижный вуз или колледж, он сможет многого добиться

***5. Предложите помощь с подготовкой.*** Если у вас есть знания в предметах, которые ребенок сдаёт на экзаменах, предложите свою помощь. Вы можете объяснить сложные темы или провести совместные учебные сессии. Если вы понимаете, что шансов успешно сдать ОГЭ, мягко говоря, немного, подготовку нужно начинать как можно раньше. Убедите ребенка, как все будет здорово, если он начнет подготовку к ОГЭ заранее. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет сформирован навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. , выясните, какой вид памяти является ведущим. Если информация лучше запоминается на слух, изучаемую тему можно записать на диктофон и прослушивать вместо музыки. А может быть, наглядный материал будет полезнее? Напишите формулы и основные понятия, нарисуйте схемы на листочках и повесьте над кроватью, в туалете, в ванной и пр. Научите ребенка конспектировать, просите объяснить вам темы после их изучения, так он лучше ее запомнит. В-пятых, не видитесь на уверения ребенка, что он будет готовиться сам. ОГЭ – дело серьезное, количество материала колоссальное, и тут необходимы системные занятия под чутким руководством преподавателя. Ввести в интерьер желтые, фиолетовые цвета.

***6. Разнообразьте подходы к подготовке****.* Помимо самостоятельных занятий посоветуйте ребенку обратиться к [репетиторам](http://myalfaschool.ru) или посетить курсы по подготовке к ОГЭ. Дополнительные источники знаний и опытные преподаватели могут повысить уверенность и успех в сдаче экзаменов.

***7. Поддерживайте эмоционально.*** Уделяйте внимание эмоциональной поддержке. Обсуждайте чувства и эмоции, которые вызывает подготовка к экзаменам, и помогайте ребенку справляться с возникающими стрессами. 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.

***8. Помните об отдыхе.*** Не забывайте, что период подготовки к ОГЭ может быть интенсивным, но [регулярные перерывы](https://news.myalfaschool.ru/roditeljam/rezhim-sna-pochemu-jeto-vazhno-dlja-abiturienta-issledovanija-sekrety-sovety/) и отдых также важны для хорошего усвоения материала и сохранения здоровья ребенка. 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. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. правильное питание – много белка и омега-3, то есть включайте в меню морскую рыбу, творог, нежирные сорта мяса и птицы, полезно пить рыбий жир и витамины группы В. Не забывайте об овощах, ягодах и фруктах. Друзья серых клеточек – яйца, морковка и ананасы. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы школьник хорошо высыпался и гулял на свежем воздухе. Не разрешайте детям учить уроки целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости и  беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.
В режиме дня обязательно должно быть время на отдых, прогулки и сон. Также полезны физические упражнения и регулярные занятия спортом.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.
Дети должны понимать, что провал на экзамене - это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.

Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что - это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

Успехов вам и вашим детям.

Список используемых источников

1. <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/09/19/roditelskoe-sobranie-v-9-klasse-na-temu-rol-roditeley>
2. https://news.myalfaschool.ru/roditeljam/kak-podderzhat-rebenka-v-period-podgotovki-k-ogje-jeffektivnye-strategii-dlja-roditelej/
3. https://schsverdlov-schel.edumsko.ru/about/news/2507328