**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 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 Елены Владимировны Гончаровой****, МБОУ гимназия «УВК №1» г. Воронеж.*

**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 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.

• Опираться 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 ответственныймомент 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 нервозную 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 измерениям его возможностей.

**Проявите мудрость и терпение!**

**Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**