Уважаемые родители, сегодня я бы хотела поговорить с вами о роли родителей и о том, как помогать своим детям, выпускникам 9-х классов при подготовке к ОГЭ.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ОГЭ, так как это первые испытания в жизни школьника. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один на экзамене. 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 ребенку 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.

Так чем же родители могут помочь своему ребенку при подготовки к экзаменам? Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: *«Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».*

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

            Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут «взять себя в руки»**.** Чаще всего дети боятся преподавателей, так как не знают их. Здесь важно умение правильно общаться - установить контакт с учителем, пусть и кратковременный. Всё это сделать гораздо легче, если попытаться снизить стресс.

            Но это во время самого процесса сдачи. А что же делать родителям с детьми до того, как этот ответственный момент настанет? Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому и родителей и детей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

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.

Зайдите на сайт ФИПИ и посмотрите задания вместе с детьми.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.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ по математике Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките 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 неуютно, 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.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания.Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше запоминается ночью - пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком «Садись немедленно за учебник!», но не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь «подкармливать» их положительными эмоциями. Ни в коем случаи не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали.

Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

* спортивные занятия;
* контрастный душ
* стирка белья;
* мытье посуды;
* скомкать лист бумаги и выбросить;
* слепить из газеты свое настроение;
* громко спеть свою любимую песню;
* покричать то громко, то тихо;
* вдохнуть глубоко 10 раз;
* погулять по лесу;
* потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

*Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов*

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание» (выполняется вместе с родителями).

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

**Советы родителям по подготовке к ОГЭ.**

Успешная подготовка ребенка к ОГЭ зависит от усилий: с одной стороны,   школы, с другой - семьи.    Чем же могут помочь  родители?

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы он не был ни для кого ситуацией неопределенности.

2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.

3.Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку, подбадривайте, хвалите за то, что он  делает хорошо.

4. Повышайте его уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

5. Не повышайте тревожность ребенка перед экзаменами. Это может отрицательно сказаться на результатах 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».

6. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением.

7.Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

8.Обеспечьте дома учащемуся удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

9.Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и  сбалансированный комплекс витамин.

10.Помогите детям распределить материал подготовки к экзаменам по дням.

11.Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь материал. Достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезны схематические выписки и таблицы, упорядочивающие материал. Если он этого не умеет, покажите, как это сделать. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, кроватью и т. д.

12. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Тестовый тренажер имеет большое  значение .

13.Заранее во время  тренировки по тестам  приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

14. Накануне экзамена обеспечьте ребенку  полноценный отдых, он должен отдохнуть,  как следует выспаться.

*Помните*: главное-это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящее условие его занятий. Поэтому 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.

**ПРИТЧА**

**Урок бабочки**

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Также и в воспитании детей. Если родители будут делать за ребенка его работу, они будут лишать его духовного развития. Ребенок  должен научиться прикладывать усилия, которые так необходимы в жизни, которые помогут ему преодолевать все трудности, которые помогут быть ему сильным.