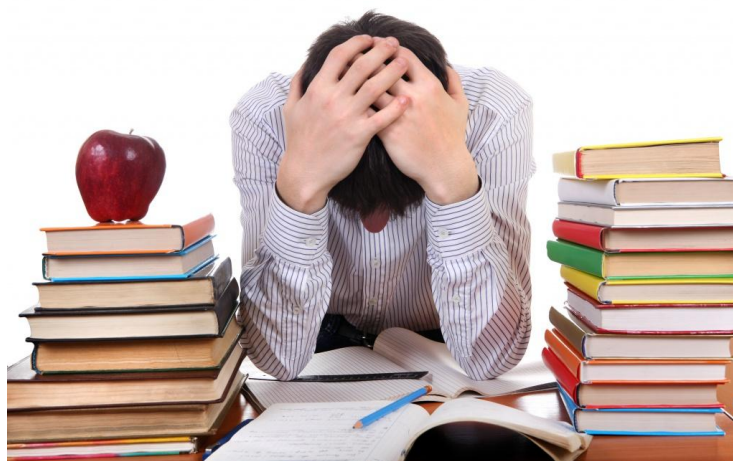


## «Психологическая готовность к сдаче экзаменов»



Сама процедура ОГЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки. После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ОГЭ является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. **Задача родителей** - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ОГЭ с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

**Отличие ОГЭ от традиционного экзамена** состоит также в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

### **Рекомендации родителям :**

1) **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.* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4) *Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас,* не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

5) *Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.* Обратите 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.

6) *Помогите детям распределить темы подготовки по дням. 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.

*Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету* (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). **Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию,** ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

7) *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.

8) *Должен отдохнуть и как следует выспаться.*

9) *Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест,* чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, **это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл** (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); **если не знаешь ответа на вопрос или не**

уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните:** *самое главное* - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

