**Методические рекомендации для родителей старшеклассников**

**(9-х, 11-х классов)**

В жизни каждого ребенка наступает важный момент – это сдача ОГЭ или ЕГЭ. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.  Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Родители имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родители должны:

1. забыть о прошлых ошибках и неудачах ребенка;
2. помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
3. помнить о всех удачах ребенка и регулярно возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существует много слов, с помощью которых можно поддержать своего ребенка, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. опираться на сильные стороны ребенка;
2. избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
4. создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
6. поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Рекомендации для родителей:

1. ОГЭ или ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
2. старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь;
3. позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ОГЭ или ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
4. помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
5. помните, что ОГЭ или ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
6. расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ или ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
7. разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
8. помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ОГЭ или ЕГЭ.

Экзамены – это настоящий стресс. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Родителям важно определить, насколько ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе вы можете определить сами способы его поддержки.

Подростки с хорошей переносимостью стрессов:

1. эти дети с детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним;
2. они отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют;
3. самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается;
4. им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены – важных стартов;
5. к прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты;
6. во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность;
7. они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах;
8. неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний по поводу своей неполноценности, пессимизма, они не опускали рук, а наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

Основные направления помощи:

1. психофизиологическая помощь;
2. питание – регулярное, лучше пять раз в день, но не перед сном;
3. больше витаминов – овощей, фруктов, особенно цитрусовых, если у ребенка нет аллергии;
4. режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше восьми часов;
5. подростку оптимально заниматься периодами по полтора часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже);
6. на время подготовки к ОГЭ или ЕГЭ лучше минимизировать работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Необходимо создать для старшеклассника благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного со сдачей ОГЭ или ЕГЭ.

Для этого можно использовать следующие приемы:

1. более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;
2. совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;
3. совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Подростки с низкой переносимостью стрессов:

1. он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых;
2. позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно у доски;
3. чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными;
4. стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами;
5. на контрольных и экзаменах они сильно переживают, и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда;
6. они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости;
7. подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы;
8. ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1–2-х классах, при переходе в 5–6-е классы, при усложнении программы в 8–9-х классах.

Основные направления помощи:

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ОГЭ или ЕГЭ – в течение всего года.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5–6-е классы).

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Именно поддержка родителей нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Как вести себя родителям:

1. В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
2. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
3. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
4. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
5. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ или ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
6. Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».