Помощь родителей своим детям при подготовке к государственной итоговой аттестации

Психологическая поддержка — один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ОГЭ.

Как поддержать выпускника?

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
- усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы конспекта, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив суетливо листают конспект, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов — короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности.

Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и прохождении государственной итоговой аттестации?

Вы можете:

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

— откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;

— если ребёнок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

2. Участвовать в подготовке к ОГЭ:

— обсудите, какой учебный материал нужно повторить;

— вместе составьте план подготовки;

— вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днём, если «сова» – вечером;

— проведите репетицию экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (в соответствии с КИМами), организуйте условия для работы, при которых ваш ребёнок не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;

— помогите организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ);

— во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.