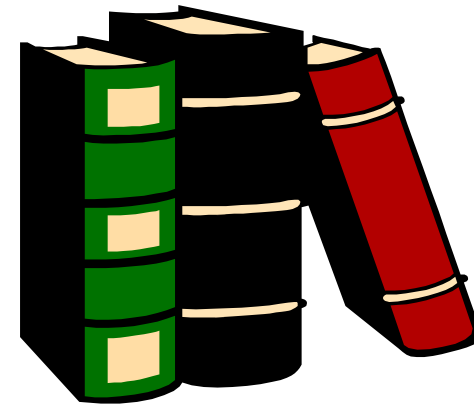


*Практические рекомендации  
родителям девятиклассников*

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ  
ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К ЭКЗАМЕНУ**



Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». ОГЭ – это экзамен не только для выпускников, но и для их родителей. Не маловажную роль в подготовке к экзамену играет Вы – родители.

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

### **Как же поддержать девятиклассника?**

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые 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 сможешь это сделать».

### **Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи выпускных экзаменов?**

- Владением информации о процессе проведения экзамена.
  - Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Участием в подготовке к ОГЭ:

\* Соблюдайте режим (именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ)

\* Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером. Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

\* Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие

предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

\* Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Если школьник хочет работать под музыку, не препятствуйте этому, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. А вот попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио может нанести немало вреда.

\* Договоритесь с ребенком, что во время подготовки к экзаменам он будет ходить на прогулки по свежему воздуху и ложиться спать вовремя.

\* Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

\* Проведите репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых девятиклассник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

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

***Удачи Вашим детям  
на выпускных экзаменах!***