**Выступление психолога**

**на родительском собрании**

**«Психологические**

**особенности подготовки**

**к ЕГЭ и ОГЭ»**



Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – экзамены. Им предстоит сдавать их в особой форме – в форме единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для нас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов, поэтому мы уделяем особое внимание подготовке к нему.

 Успешная сдача ЕГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть свои зоны ответственности Проблемы, связанные с подготовкой к школьным выпускным экзаменам, во все времена имели особую аффективную значимость для учащихся, родителей и педагогических работников.

При подготовке к ЕГЭ необходимо напоминать и обратить внимание на то, каковы положительные стороны ЕГЭ для ученика, например:

• ***Объективность оценки.*** Влияние конфликтных отношений с педагогом или устойчивой «репутации троечника» фактически сведено к минимуму.

• ***Достаточно высокий уровень самостоятельности и активности ученика:*** возможность выбора стратегии действий, отдельных заданий и в целом определение уровня притязаний, возможность оспорить процедуру проведения и т.д.

• **Пробелы в знаниях могут оказать меньшее влияние на конечный результат.** На традиционном экзамене, если ученику достался вопрос, который он знает не очень хорошо, его оценка будет ниже. При сдаче ЕГЭ ученик может пропустить этот вопрос, и это не окажет кардинального влияния на результат.

Однако, Единый государственный экзамен – это новая реальность в отечественной системе образования. Он основан на тестовых технологиях, а тестирование как форма контроля в настоящее время еще только накапливает свой опыт. Поэтому в процессе предварительной психологической подготовки участников образовательного процесса к ЕГЭ необходимо максимально учесть особенности, отличающие его от традиционных экзаменов и экзаменов прошлых лет.

    Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. 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 ребёнку-выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

 Анализ результатов Единого государственного экзамена показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена. Что же является причиной психологических трудностей и стресса при сдаче ЕГЭ?

Почему они так волнуются?

ЭТО-

* Сомнение в полноте и прочности знаний
* Стресс незнакомой ситуации
* Стресс ответственности перед родителями и школой
* Сомнение в собственных способностях:  в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении  внимания
* Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

**Чем Вы можете помочь своему ребенку**

**в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

* Владением информации о процессе проведения экзамена
* Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы
* Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
* Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

 Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

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". Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. 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 состояние ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. 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. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
8. 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.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
10. 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 дочитав 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.**

 Уважаемые папы и мамы! Неверно думать, что если у вас нет математического образования, то вы ничем не сможете помочь своему сыну или дочери подготовиться к ЕГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой .

Давайте поможем, чем можем.

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

Ø     Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Ø     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".

Ø     В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

Ø     Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

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

Ø     Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

Ø     Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Ø     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.

Ø     Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ø     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.

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

Ø     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.

Ø  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 дочитав 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.

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