**Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ЕГЭ.**

(памятка для родителей)

- Почему они так волнуются?

- 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, 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.

Участием в подготовке в ЕГЭ

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

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

Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЕГЭ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отличительные особенности | Традиционныйэкзамен | Единыйгосударственный экзамен |
| Что оценивается? | Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях | Оцениваютсяфактические знания и умение рассуждать, решать |
| Что влияетна оценку? | Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д. | Оценка максимально объективна |
| Возможность исправить собственную ошибку | На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы | Практически отсутствует |
| Кто оценивает? | Знакомые ученику люди | Незнакомые эксперты |
| Когда можно узнать результаты экзамена? | На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней | Через сравнительноболее длительное время |
| Содержание экзамена | Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.) | Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала |
| Как происходит фиксация результатов? | На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике | Результаты выполнения задания необходимоперенести на специальный бланк регистрации ответов |
| Стратегия деятельности во время экзамена | Унифицированная | Индивидуальная |

**Как помочь подготовиться к экзаменам**

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

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.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

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 одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

**Рекомендации родителям подростка.**

Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок: - не скрывал от вас своих неприятностей и переживаний: говорил правду, какой бы она ни была; - советовался с Вами, уважал Ваше мнение, то попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные правила:

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего – в понимании и сочувствии.

3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он не старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.

5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните, что такой разговор – не повод для поучительных историй («когда я был в твоем возрасте…», «если бы мы жили так, как вы сейчас…» и т.д.); не делайте из рассказов выводов-наставлений («учись…», «пока мы живы – добивайся успеха» и т.д.); рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.

6. Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.

7. не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемами. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.

9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает от стресса.

10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

**«Десять заповедей для родителей подростка» Корчак Я.**

- Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

- Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот— третьему, и это необратимый закон благодарности.

- Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

- Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

- Не унижай!

- Не забывай, что самые важные встречи человека— это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них— мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

- Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь— но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

- Ребенок— это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

- Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

- Люби своего ребенка любым— неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним— радуйся, потому что ребенок— это праздник, который пока с тобой.

**Памятка для родителей подростка.**

1. «Почувствуй ребенка».

Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком моменты его различных переживаний и называть их при обращении к ребенку. Например, «Ты огорчен...», «Тебя радует...».

2. «Что нам должны дети?»

Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произнесено слово «должен». Почувствовать, как реагирует ребенок на слово «должен», попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

3. «Насколько вы принимаете своего ребенка»

В течение 2—3 дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.). Если число положительных равно числу отрицательных, то с общением все благополучно.

4. «Радостная встреча»

Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

5. «Я-сообщение»

Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давайте характеристику ребенку и его поведению.

6. «Ты мне дорог»

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные.

Запомните!

1. Смотрите на своего ребенка как на самостоятельную личность.

2. Говорите с ним о некоторых планах, касающихся домашнего хозяйства, например, что купить, что поправить, что сэкономить, чтобы ребенок чувствовал себя членом семейного коллектива.

3. Все время доказывайте своим поведением, что умеете держать слово.

4. Держите себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.

5. Прежде чем пристыдить или наказать ребенка, постарайтесь понять, из каких побуждений он совершил свой поступок.

6. Не обращайтесь с ним все время как с маленьким.

7. Не балуйте и не делайте за него то, что он мог бы делать сам.

8. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и др.

9. Чаще вместе проводите свободное время.

10. Поддерживайте успехи ребенка.

11. Конструктивно решайте конфликты.

Обратите внимание!

1. Давайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и долго удерживать его возле себя не удастся, а непослушание стремление выйти из-под вашей опеки.

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Помните: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда родители и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.

**Несколько правил общения с подростком.**

1.Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2.Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, для этого есть основания.

3.Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

4.Выражение недовольства действиями ребенка не может быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься.

5.Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

6.Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий, или своего бездействия. Только тогда он будет взрослеть, и становиться сознательным.

7.Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогайте ему, но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ребенку выполнить самому.

8.Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

9.Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит вас об этом.

10.Чтобы избежать дальнейших проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

**Памятка для родителей (в конфликтной ситуации)**

Уважаемые папы и мамы!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь!

Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

1.Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.

2.Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.

3.В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

4.Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.

5.Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

6.Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

7.Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

8.Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

9.Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

10.Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

*Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?*

- Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.

- Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.

- Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.

- Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

- Не создавайте в семье "революционную ситуацию”, а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.

- Не забывайте слова И.В. Гете: "В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках”.

*За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?*

- За то, чтобы перестать быть ребенком.

- За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

- За утверждение среди сверстников.

- Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Советы для родителей:

- Необходимо помочь подростку найти компромисс души и тела.

- Все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не используя ярлыков.

- Нужно подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.

- Необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.

**Рекомендации родителям учащихся средних и старших классов**

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенка:

- Бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий и т.п.

- Эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т.п.

- Культурные: обеспечьте ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, кассетами; используйте магнитофон для учебных занятий, вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т.п.

2. Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т.п.

3. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.

4. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.

5. Помните, что не только отметка должна быть в центе внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.

6. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка. Не сравнивайте его успехи с другими, лучше сравните его с самим собой, это более обнадеживает.

7. В средних классах подростки могут совместно выполнять домашние задания. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по телефону – уточняют, обсуждают, спорят.

8. Пытаясь объяснить разные способы решения задачи, не отказывайтесь от своего решения. Это стимулирует активность школьника.

9. Дайте почувствовать ребенку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.