Как поддержать ребёнка в период подготовки к итоговому сочинению

**Как поддержать ребёнка в период подготовки к итоговому сочинению**

Родители задают атмосферу в семье и настрой своего ребёнка по отношению к экзаменам.

Уважаемые родители, именно ваша поддержка нужна ребёнку прежде всего, в такой непростой период его жизни. Да, зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои собственные. Однако, взрослому человеку гораздо легче справиться с волнением, взяв себя в руки.

Помните, что итоговое сочинение, ОГЭ или ЕГЭ сдаёт ваш ребёнок, поэтому в первую очередь оградите его от своих переживаний, ведь ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чём ребёнку трудно сейчас и ненавязчиво предлагайте свою помощь.

Демонстрируйте свой оптимизм ребёнку: замечая уверенность в его силах, он будет настраиваться на позитивный лад.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создавать оптимально комфортные условия для подготовки ребёнка. ***Поощрение, поддержка, реальная помощь***, а главное – ***спокойствие взрослых*** помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

**Ребёнку необходимы:** *любовь, внимание, признание успехов и неудач, готовность быть с ним рядом в любой ситуации*.

  Опирайтесь на его сильные стороны

  Избегайте подчёркивания промахов

  Развивайте у ребёнка веру в себя и уверенность в своих силах

**Как помочь ребёнку успешно написать итоговое сочинение**

1.      Обсуждайте экзамены в спокойном тоне. Важно, чтобы все разговоры с ребёнком не сводились к школе, будущему и экзаменам.

2.      Создайте место и условия для подготовки. Обеспечьте пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.

3.      Оценивайте всё, что вы говорить ребёнку. Не нагружайте ребёнка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

4.      Узнайте больше о предстоящем экзамене. Составьте собственное мнение: лично ознакомьтесь с заданиями, поговорите с педагогами и выпускниками.

5.      Разговаривайте с ребёнком о его отношении к экзамену. Выслушайте и дайте возможность ребёнку высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребёнка.

6.      Будьте для ребёнка человеком со здравым смыслом. Поддерживайте его, помогите выбрать на чём сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением

При психологической подготовке к итоговому сочинению можно использовать простую, но очень эффективную технику:

Инструкция: разделите листок на 8 равных квадратов, и попробуйте в четырёх квадратах слева представить своё состояние перед экзаменом: ощущения, чувства, мыли и образы. В четырёх других квадратах – желаемое состояние во время экзамена.

Вопросы:

1.      Какие у тебя сейчас возникает ощущения, когда ты думаешь об экзамене?

2.      Какие у тебя в связи с этим возникают чувства?

3.      Как можно представить эти ощущения или чувства в виде образа? Или кто ты с этими ощущениями, чувствами?

4.      Какие мысли приходят в этом состоянии?

Подростки могут начинать заполнение квадратов по желанию, с того, что им легче распознать: чувства, ощущения, мыли и образы. Затем, предлагается поразмышлять:

  Доволен ли ребёнок таким состоянием? Если нет, то что хотелось бы вместо этого?

  Что могло бы быть лучше?

  Что помогло бы ребёнку быть успешней на экзамене?

После обсуждаются результаты. Здесь важно, чтобы ребёнок понял, что это состояние принадлежит ему, и можно предложить вспомнить, когда это состояние было у него в жизни, и подумать, как оно может повлиять на сдачу экзамена.

Ребёнку можно сказать, что он сам хозяин своего состояния и может использовать самостоятельно этот метод для получение желаемого состояния. Это даёт веру в свои силы.

Ознакомьте своего ребёнка с практиками ***осознанного внимания***. Осознанное внимание – искусство управления вниманием, эффективный метод тренировки внимания, управления стрессом, формирование жизнестойкости и навыков саморегуляции.

Практики осознанного внимания помогут детям:

o   Лучше справляться с эмоциональными перегрузками

o   Не думать с тревогой о будущем и не ворошить без конца прошлое

o   Расслабляться и достигать умственного покоя

o   Развить навык управления внимания и повысить его концентрацию.

Одна из техник осознанного внимания***– «Банка идей»***- это подборка советов о том, что отличает вас и вашего ребёнка от тревог. Тревога заставляет нас постоянно прокручивать в голове одни и те же мысли: «я не смогу», «я не сдам», «я не оправдаю ожидания родителей» или «он не поступит в институт», «она не сдаст». Один из способов справиться с подобными мыслями – подумать о чём-то другом, о чём-то хорошем!

«Банкой идей» может стать банка, коробка, блокнот или просто список в телефоне, куда вы будете собирать идеи, которые помогают лично вам справиться со стрессовой ситуацией. Собирайте идеи того, чем занять голову, когда будете слишком обеспокоены.

***Техника «Дыхание сосны».*** Когда нужно психологически подготовиться к новому опыту, например, написание итогового сочинения, данная техника поможет вам обрести уверенность и самообладание.

Инструкция применения: на вдохе поднимите руки, как ветви сосны, которые тянутся ввысь к облакам. Выдыхая, представьте, что от ваших ног глубоко в землю уходят корни, как у дерева.

***Техника «Овсяное дыхание». Используйте, когда нужно сосредоточить внимание на школьной и другой деятельности, или перейти от одного задания к другому.***

Инструкция применения: вдохните и представьте, что вы вдыхаете запах ароматной и горячей овсянки. Затем выдохните, как будто вы дуете на овсянку, чтобы остудить её.

Уважаемые родители! Будьте опорой для ребёнка, чтобы он мог рассказать вам о своих трудностях и получить помощь.