**Советы психолога**

***Первоклашки, которым домашние задания не задают («не положено»), с величайшим наслаждением раскладывают дома книжки и тетрадки, достают прописи, что-то там дописывают, штрихуют, раскрашивают. И на вопрос: «Чем ты занимаешься?» важно отвечают: «Уроки делаю!» Но проходит несколько лет и многое меняется. Куда-то исчезает ощущение серьезности момента!***

        Попробуем понять, почему это происходит, и для начала определимся, нужны ли домашние задания ученикам? Самостоятельная домашняя работа предлагается учителем не для того, чтобы переложить часть своей работы на плечи ученика. Выполненная без непосредственного контроля учителем качества, она требует от ребенка особой организованности. Важен именно опыт самостоятельной работы! Родители всегда пытаются помочь своим детям в приготовлении уроков. Эта помощь варьируется от отдельных кратких объяснений до полного выполнения задания вместо ребенка. В любом случае возникает масса проблем. В попытках справиться с ними родители используют различные методы: подкуп, угрозы, наказания, рассуждения. Мотивы взрослых вполне объяснимы, но не всегда действенны.

1. Многим детям помогает соблюдение четкого распорядка дня. Для ребят слишком велико бремя ответственности, если им приходится самостоятельно решать, когда приниматься за выполнение домашней работы. Поэтому совместно с ребенком решите, в какое время он будет делать задания. Это поможет справиться с такой проблемой, как «вылавливание» детей и «усаживание» их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Замечу, что время, отведенное на ее выполнение, не должно ничем прерываться. Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное может подождать, пока работа не будет завершена.

2. Вечером родителям следует обязательно проверить выполненную домашнюю работу у младших школьников, а у ребят постарше – факт ее наличия. Такое поведение взрослых порождает ощущение завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также формирует чувство безопасности и уверенности. Эту уверенность школьник принесет с собой в класс, а значит, будет чувствовать себя спокойнее, когда станет выполнять классную работу.
3. Важно и то, как проверять. Как правило, мы обращаем внимание на ошибки своих детей. Взрослым стоит взять за правило отмечать, как хорошо школьник выполнил те задания, которые сделаны без ошибок. А относительно заданий, в которых допущена ошибка, сказать ребенку: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя может получиться несколько другой ответ». Это побудит ученика вернуться к заданию без отвращения и чувства бессилия. Если же родитель начнет проверку домашнего задания с разбора ошибок, да еще и рассердится, то ребенок, вместо исправления недочетов, будет переживать, что вызвал неудовольствие взрослого
4. Иногда детям трудно выбрать, с какого задания начинать. Поэтому целесообразно предложить им начинать с самых легких. Таким образом, оказывается выполненным большее количество задач и упражнений, что порождает чувство удовлетворенности.
5. Родителям не следует сидеть рядом с ребенком все время, пока он делает уроки Не стойте над душой — этим вы только убеждаете ребенка в его беспомощности. Не делайте постоянно замечания («Не качайся на стуле!», «Не грызи ручку», «Сядь правильно!») — они отвлекают, создают ощущение дискомфорта, неуверенности. Не отрывайте от уроков вопросами и просьбами, не подгоняйте.
      Часто родители говорят, что их дети не умеют самостоятельно работать и им приходится сидеть рядом. На самом деле это не так. Видя, что родители готовы постоянно находиться рядом, дети сознательно решают ничего не делать самостоятельно. Кое-кто просто перестает работать, как только родитель отходит. Часто такие несамостоятельные школьники не справляются с классной работой, принося невыполненные задания домой. Если вы уже оказались в такой ситуации, не нужно немедленно менять установившийся порядок вещей. Надо двигаться постепенно. Несколько дней подряд взрослым целесообразно садиться как можно дальше от ребенка, выполняющего уроки. Постепенно следует увеличивать расстояние между собой и школьником, пока он не станет работать полностью самостоятельно. 6.. Не следует разрешать школьнику сидеть за уроками весь вечер напролет. Общая продолжительность непрерывной работы не должна превышать 20—30 минут. И не забывайте — паузы после 20—30-минутной работы обязательны.
        Проследите, насколько оправдано длительное «сидение за уроками». Ведь одно дело, когда школьник все это время действительно работает, а задание и в самом деле требует столько времени на выполнение! Однако, если вы видите, что за час или два ребенок почти не продвинулся в его выполнении, то надо прекратить бесполезное занятие. Я сегодня остановилась лишь на вопросах организации домашнего труда школьника, стремясь заострить ваше внимание, казалось бы, на мелочах.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ОГЭ**

**ОГЭ (**основной государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование требует специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на едином государственном экзамене. Во время обучающего тестирования у школьников формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не тратит время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет ему сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос.
         Основную часть работы по подготовке школьников к итоговой аттестации в форме и по материалам ОГЭ желательно проводить на ранних стадиях обучения, не столь эмоционально напряженных. Отрабатывая с младшей школы требования к заполнению бланков ответов, работу в условиях фиксированного времени, подготовку ответов на задания разной формы, учителя могут значительно увеличить успешность выполнения выпускниками экзаменационных работ ОГЭ.

**Советы учителям и родителям при подготовке выпускников к ОГЭ.**

          На основном государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учителей, учащихся и их родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену. Методические рекомендации действий для учителей и родителей подготовлены по материалам ученых-психологов И.В.Дубровиной, А.М.Прихожан, А.Г. Шмелева и др.1
         Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность на ОГЭ.
         Ознакомьте школьников с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.       Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
     -  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.
     - Помогите распределить темы подготовки по дням.
     - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий.
     - 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.
     - 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", самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
     - Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
     - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
     - Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
     - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
     - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
     - Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.
     - Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе