**КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

**(практические рекомендации для родителей)**

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.

• 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 повторении. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

• 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.

• В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, 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 работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

• Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

**Памятка для родителей выпускника**

**Уважаемые папы и мамы!**

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог.

1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.

2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов.

3. Учтите в расписании 15-20-минутные перерывы после часа работы.

4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная пища.

5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.

6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.

7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

8. Не позволяйте своему ребёнку тратить время впустую.

9. В день сдачи экзамена не забудьте:

a. Вовремя разбудить ребёнка;

b. Приготовить одежду, соответствующую случаю;

c. Положить необходимые учебные принадлежности;

d. Пожелать ему удачи и успехов.

**Советы родителям:**

**как помочь детям подготовиться к экзаменам.**

Нас ждет ОГЭ, так будем же готовы!

Очень скоро у ваших детей важный период – экзамены.

Им предстоит сдавать их в особой форме – в форме государственной итоговой аттестации.

Наша задача - сдать ОГЭ,

а хорошо сдать еще лучше!

Успешная сдача ОГЭ – 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 экзаменам, во все времена имели особую эффективную значимость для учащихся, родителей и педагогов.

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, астеничность, неуверенность в себе.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ?

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.

**Чтобы помочь детям как можно лучше**

**подготовиться к экзаменам,**

**попробуйте выполнить несколько советов:**

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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

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

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

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

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

8. 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.

9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10. 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, распечатать на листах и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

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

12. 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.

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

**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 ОГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой!**