Рекомендации родителям выпускников

при сдаче ЕГЭ И ОГЭ

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ И ОГЭ).

Экзамены —это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены — настоящий стресс.

Стресс — это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:**

1. Опираться на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку; разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

**Советы родителям**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ И ОГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
3. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
5. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
6. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
7. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
8. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
9. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ И ОГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
10. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ И ОГЭ.
11. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
12. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
13. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий. Помните, что ЕГЭ И ОГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;

Помните, что ЕГЭ И ОГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения