**ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**В экзаменационную пору основная задача родителей** - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!!! Не запугивайте своего школьника, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания школьника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы **ГИА: ОГЭ/ЕГЭ**. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

**ЭТО -** ***Вы можете:***

**+Собрать информацию** о правилах и процессе проведения **ГИА: ОГЭ/ЕГЭ**.- чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.

**+Проявлять понимание и любовь**, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упрёков, доверяйте ребёнку (например,если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов).

**+Обсудить, какой учебный материал нужно повторить, вместе составить план** подготовки, помочь распределить темы подготовки по дням, ознакомить своего школьника с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в интернете).

**+Вместе определить, «жаворонок» или «сова» ваш ребёнок**. Если жаворонок – основная подготовка проводится в первой половине дня, если сова – во второй половине дня.

**+Обеспечить своему школьнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось** там заниматься!

**+Позаботиться об организации полноценного питания**. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, бананы, шоколад, клубника, курага, молочные коктейли и т. д. стимулируют работу головного мозга. (Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!")

**+Провести – по обоюдному (!) желанию - «репетицию» ГИА: ОГЭ/ЕГЭ** дома: *вместе со школьником* *установите продолжительность «пробного экзамена» , организуйте условия для работы, при которых ваш ребёнок не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.*

**+Организовать режим дня**, ведь именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к **ГИА: ОГЭ/ЕГЭ**. (*Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы. А перед самым экзаменом договоритесь со своим школьником, 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 на приобретение знаний*

***+…И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка, обеспечить подходящие условия для занятий и дать твердо понять вашему или дочери, что они дороги вам и любимы- вне всякой зависимости от академических успехов и неудач***

**Полезные ссылки:**: Министерство образования и науки Российской Федерации: **https://минобрнауки.рф/** Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: **рособрнадзор.рф** ФГУ «Федеральный центр тестирования» (ФЦТ): **www.rustest.ru** Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ): **fipi.ru** Официальный информационный портал Единого государственного экзамена: **www.ege.edu.ru** Федеральный портал «Российское образование»: **www.edu.ru** Российский общеобразовательный портал: **www.school.edu.ru** Единое окно доступа к образовательным ресурсам: **window.edu.ru**

**ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»** [**cprk38.ru**](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fcprk38.ru&cc_key=)**, тел 478274., психолог Севастеева Н.В.**



**СОВЕТЫ УЧАСТНИКАМ ГИА: ОГЭ/ЕГЭ** [**http://www.ege.edu.ru**](http://www.ege.edu.ru)**. *В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.*** Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. **ГИА: ОГЭ/ЕГЭ** - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

**Поведение родителей.**

Именно **Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.** Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. **Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!** Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны

 **Организация занятий.**

 **Одна из главных причин предэкзаменационного стресса** - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. **Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.** В процессе работы с заданиями важно приучить ребёнка и **ориентироваться во времени, уметь его распределять**. Помогите распределить и **темы подготовки по дням**. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (см.[**http://www.ege.edu.ru**](http://www.ege.edu.ru) раздел "Советы выпускникам").

Очень важно разработать и **индивидуальную стратегию деятельности** при подготовке и во время экзамена**.** Именно индивидуальную(все дети разные -есть медлительные, есть очень активные, есть *аудиалы,, визуалы, кинестетики, тревожные, медлительные, есть дети с хорошей переключаемостью или не очень и тп)!!* **В** **разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие**: помочь своим детям *осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его),* развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

**Питание и режим дня.**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку сладкое (шоколадку) - **глюкоза стимулирует мозговую деятельность!**