**Уважаемые родители выпускника**!

Сдача Основного Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи. Как помочь подготовиться к экзаменам?

 Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один со всеми сложностями. А родителям остается только волноваться за своего ребенка и пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. 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.

Рекомендации.

1.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 повторения.

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

3.Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

4. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5.В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ОГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, 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?

6.Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. 7.Важно, чтобы девятиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.

8.Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

9.Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам, помогите распределить темы 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 на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

 11.Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. 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.

12.Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

 внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предположить ответ и торопиться его вписать).

 13.Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с организацией режима труда и отдыха, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места

школьника.

14.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.

15.При подготовке к экзамену мозг ребенка перегружен информацией, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.

16.Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном. Стремитесь договариваться с ребенком, а не принуждать его.

17. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

18.Предъявляйте реалистические требования к Вашему ребенку и ставьте перед ним посильные задачи, не жертвуйте здоровьем ради успеха, хвалите за усилия и достижения.

19.Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Уважаемые родители!

Важно, чтобы ребенок не потерял веры в себя и свои способности. Необходимо внушить ему, что экзамен это оценка его знаний, а не его способностей и личностных свойств, на экзамене всегда присутствует элемент случайности.