**«Памятка для родителей "Психологическое сопровождение ОГЭ, ЕГЭ или Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?"»**

**Рекомендации родителям** **за месяц до экзаменов:**

1.Контролируйте режим подготовки ребенка: не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.

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

3.Обеспечьте сбалансированное питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

4.В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.

5.Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.

6.Научите ребенка пользоваться элементарными **техниками дыхательной и мышечной релаксации**. Они очень помогут ему на экзамене!

**Рекомендации родителям в период сдачи экзаменов:**

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

2.Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

3.С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).

4.Дайте ребенку с собой воды.

5.Будьте уверены в успехе!

**6.Откажитесь от критики**после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!**

**Памятка для родителей**

**«Психологическое сопровождение ГИА, ЕГЭ или Как научиться психологически**

**готовить себя к ответственному событию?»**

***Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:***

* 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. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
* 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 зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
* 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.
* 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.
* В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов заданий ГИА, ЕГЭ по математике (демоверсии можно найти в интернете). 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 ваш ребенок 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».
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.-
* 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.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* 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.
* 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.
* 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* 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 предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
* Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

**Уважаемые родители!**

**Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка**

**в сдаче ЕГЭ, ГИА!**

**Что значит – поддержать выпускника?**

•Верить в успех ребёнка.

•Опираться на сильные стороны ребёнка.

•Подбадривать, хвалить ребёнка.

•Избегать подчеркивания промахов ребёнка.

•Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

**Как оказывать поддержку?**

• Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!»,  «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»

• Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)

• Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

**Категорически нельзя:**

• Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»

• Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

**Очень важно:**

• Поддерживать рабочий настрой ребёнка.

• Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

**Наблюдайте за самочувствием ребёнка!**

• Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться»  накануне экзаменов.

• Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**Категорически запрещается:**

• Допускать перегрузок ребёнка.

• Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

**Очень важно:**

• Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.

• Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**Организуйте гармоничную домашнюю среду!**

• Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.

• Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.

• Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.

• Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

**Категорически запрещается:**

• Допускать нервозную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ГИА.

• Отвлекать ребёнка во время занятий.

**Очень важно:**

• Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

• Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

**Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ, ГИА!**

• Ознакомьте  ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

• Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

• Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.

• Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

• Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

**Объясните ребёнку:**

1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и  уловить  смысл и логику материала;

2)Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;

3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;

4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

**Накануне экзамена**

• Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует    выспаться.

• Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

• Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

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

2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования  - не дочитав до конца,

по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать);

3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;

4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

**Категорически запрещается:**

• Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена

• Нагнетать обстановку.

**Очень важно:**

• Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.

• Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных    баллов.

После экзамена

• Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.

• Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.

• Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными,   сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.

• Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

**Категорически запрещается:**

• Критиковать ребёнка после экзамена.

• Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов,

которые ребёнок получит на экзамене.

**Очень важно:**

• Поздравить ребёнка с получением нового опыта  экзаменационных испытаний.

• Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерениям его возможностей.

**Проявите мудрость и терпение!**

**Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**