**«Помощь родителей школьнику при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ».**

Подготовка к экзамену, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к экзамену. Родители нанимают репетиторов. Всё направлено на достижение поставленной цели - сдачи экзамена и поступления в учебное заведение. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене очень часто мешает деятельности, снижает концентрацию внимания, работоспособность. **Тревога - это весьма энергоемкое занятие.** **Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.**

**Процедура прохождения экзамена  - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.**

**Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом.**

Прежде всего и родители, и ученики должны быть знакомы с общим положением ОГЭ и ЕГЭ по всем учебным предметам. Ученик должен знать, как заполнять бланк, какими буквами писать и т.д.

Родители должны знать, что при получении результатов тестирования, если выпускник не согласен с оценкой, можно подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

**Рекомендации  родителям   в подготовке учащихся к экзаменам.**

Психологическая поддержка родителей  – это один из важнейших факторов, определяющих успешность  ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать выпускника?

1.     **Поддерживать ребенка – значит верить в него.**Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Существуют слова, которые поддерживают детей, можно сказать: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

-       Опираться на сильные стороны ребенка.

-       Избегать подчеркивания промахов ребенка.

-       Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

-       Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

2. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. 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. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. 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.

4. 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.**

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