**Уважаемые родители учащихся 9-х и 11-х классов!**

Сдача ОГЭ и ЕГЭ – 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/ЕГЭ. 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. Ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).
5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ/ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ/ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ОГЭ/ЕГЭ). 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 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).
1. 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.
2. 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.
3. При подготовке к экзамену мозг ребенка перегружен информацией, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.
4. 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.
5. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
6. Предъявляйте реалистические требования к Вашему ребенку и ставьте перед ним посильные задачи, не жертвуйте здоровьем ради успеха, хвалите за усилия и достижения.
7. 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.