* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* 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".
* В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
* Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* 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.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с.Сунжа**



***Всякое дитя родится неученым.***

***Долг родителей есть дать детям учение.***

 ***Екатерина II***

***Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ***

**Почему они так волнуются?**

* Сомнение в полноте и прочности знаний.
* Стресс незнакомой ситуации.
* Стресс ответственности перед родителями и школой.
* Сомнение в собственных способностях:  в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении  внимания.
* Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

* Владением информации о процессе проведения экзамена.
* Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы.
* Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
* Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

**Участием в подготовке в ЕГЭ**

* Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
* Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
* Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
* Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
* Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
* Договоритесь с ребенком, 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 приобретение знаний.

**Как помочь подготовиться к экзаменам**

      Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или 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 одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к 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.

