Уважаемые родители!

Отдел по делам образования открывает для вас страничку на нашем сайте

**«Школа для родителей»,** где вы сможете получать

полезную информацию.

Если у вас возникнут вопросы, можно их задавать на адрес электронной почты Отдела по делам образования: [abadm\_obraz@mail.ru](mailto:abadm_obraz@mail.ru).

Мы готовы к диалогу и решать вопросы и проблемы вместе.

Приближается пора сдачи государственных экзаменов для наших выпускников 9х и 11х классов. Как им помочь организовать режим и что нам родителям нужно обязательно знать ,чтобы помочь школьникам подготовиться к ГИА (государственная итоговая аттестация) в форме ЕГЭ(11класс) и ОГЭ(9класс).

**Советы родителям**

***Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ОГЭ, 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, высокая утомляемость, истощаемость нервной системы в период чрезмерных нагрузок, неуверенность в себе

***Как помочь подготовиться к экзаменам***

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с процедурой экзамена. 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 ребенку 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.

Восприятие экзамена его участниками может быть как негативным, так и позитивным. Важно формировать не страх или боязнь к ОГЭ, ЕГЭ, а положительное отношение через анализ возможностей, которые предоставляет ЕГЭ его участникам.

**ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**. Прочитайте задания 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.

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.

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 11классник 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 работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. Хвалите своего ребенка за серьезное отношение к первым в его жизни испытаниям, вселяйте уверенность. Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку.

Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить. В этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе. ( Ребенок должен знать, что вы его любите независимо от результатов экзамена)

**ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА.** С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть.

Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

**УДАЧИ и УСПЕХА на экзаменах!!!**