**Помощь родителей своим детям**

**при подготовке к государственной итоговой аттестации**

 У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

* повышается артериальное давление;
* усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

* одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы конспекта, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
* другие, напротив суетливо листают конспект, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов - короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Вы можете:

***1.Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:***

**-**откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;

**-**если ребёнок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

***2. Участвовать в подготовке к ОГЭ:***

**-**вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" – вечером;

**-**помогите организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ);

**-**во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

**Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.**

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной

задачей;

- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

***Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:***

1. опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

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

5.  Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

6.  Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его
переживания.

**Практические рекомендации для родителей**

1. 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".
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. 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.

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

9. Не критикуйте ребенка после экзамена. **Помните:**главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий