**МАОУ СОШ №49 г. Владимира**

***Памятка родителям***

***«Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ОГЭ, ЕГЭ»***



**Экзамен-это всегда стресс для учащихся!**

**Почему они так волнуются?**

* Сомнения в полноте и прочности знаний;
* Незнакомая ситуация;
* Стресс ответственности перед родителями и школой;
* Страх получить низкий результат;
* Большой объем материала;
* Личная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;



**Что могут сделать родители?**

**Советы родителям:**

**!  Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена-сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.**

**Для ребенка в это время особенно важна Ваша поддержка:**

* **Чаще вспоминайте с ребенком о его достижениях;**
* **Избегайте разговоров о его промахах;**
* **Проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;**
* **Показывайте, что понимаете его переживания;**
* **Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребенку свою любовь;**
* **Сохраняйте спокойствие.**

**! Помните: главное снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**

**\**Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ОГЭ, ЕГЭ*,** нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности.

**\**При подготовке к экзаменам очень полезно:*** структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. 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 и тд. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.



**\**Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.***В решении тестов имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных диагностических работ.



**\**Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов*** – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».

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



**\**Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене****,*то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).



**АКСИОМА:**

***Больше знаешь - меньше боишься, меньше боишься - больше веришь в победу,***

***веришь в победу - значит победишь.***

