

## Советы родителям при подготовке детей к ГИА (ОГЭ) и ЕГЭ

1. Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте ребенка *ориентироваться во времени* и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст ребенку спокойствие и снимет излишнюю тревожность на экзамене.
2. Если ребенок не носит часов, обязательно *дайте ему часы на экзамен*. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.
3. Расскажите ребенку, что *не имеет смысла зазубривать* весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, *упорядочивая изучаемый материал* по плану. Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать над письменным столом, над кроватью и т.д.
4. Дайте возможность ребенку иметь различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). *Тренировка* в решении тестов очень важна.
5. Если ребенку нужно, то помогите распределить *темы подготовки по дням*.
6. *Обеспечьте дома удобное место для занятий*, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий.
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. *Наблюдайте за самочувствием* ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или плохим самочувствием.
9. Контролируйте *режим подготовки* ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
10. *Подбадривайте* ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
11. *Повышайте его уверенность в себе*, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
12. *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", самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
13. Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. *Не тревожьтесь о количестве баллов*, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.
14. *Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых*, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение.

Посоветуйте детям во время экзамена:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- следует внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, положишься на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.

**Самое главное –  
это снизить напряжение и тревожность ребенка  
и обеспечить подходящие условия для занятий!**

**Не приставайте, не мешайте, если просит помощи – помогайте,  
не кричите, не нервничайте, больше улыбайтесь,  
не заикливайтесь на баллах, верьте в своего выпускника!**

**У всех всё получится!**