|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *РОДИТЕЛИ ПОМНИТЕ….*  В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и… не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.  Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.  Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь “от хорошего слова даже кактусы лучше растут”. | ТЕЛЕФОНЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:  «ГБУ «Центр социально- психологической поддержки молодежи» - г. Якутск, ул. Каландрашвили,21:  Психологический отдел – 35-10-46  Социально-информационный отдел – 32-03-37  Телефон доверия Якутск – 35-50-50  Телефон доверия по Республике Саха (Якутия)  8-800-100-35-50  «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Якутска – г. Якутск, ул.Рыдзинского, 18/5.  Телефоны: 43-09-06, 43-09-07  «Центр психологической поддержки СВФУ  им. М.К. Аммосова «Развитие» - г. Якутск, ул. Кулаковского, 42 (143, 145 каб)  Телефоны – 49-67-81  ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ  8-800-2000-122 | МОБУ СОШ № 24 имени С.И.Климакова  СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧЕНИКОВ К СДАЧЕ ОГЭ И ЕГЭ  г. Якутск |

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.  **1.** Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  **2.** Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  **3.** Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.  **4.** Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.  **5.** Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга. | **6.** Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером.  **7.** Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.  **8.** Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.  **9.** Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:  - пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, это поможет настроиться на работу;  - 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.  **10.** Не критикуйте ребёнка после экзамена.  ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.  Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.  Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов и инструментов (ручка, карандаш, линейка, допустимые на экзамене).  В период проведения экзамена запрещается иметь мобильные телефоны. |