**Советы психолога**

                  В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ и ГВЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы при подготовке

* Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* 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".
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- 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.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. 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, в столовой и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
  + пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, 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 отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

**ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

* [http://obrnadzor.gov.ru/–](http://obrnadzor.gov.ru/%E2%80%93) официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки
* <http://fipi.ru/> – официальный сайт ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»
* <https://edu.gov.ru/> –официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации
* [https://minobr.krasnodar.ru/–](https://minobr.krasnodar.ru/%E2%80%93) официальный сайт министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
* <http://www.gas.kubannet.ru/>– официальный сайт ГКУ КК Центра оценки качества образования
* <http://www.iro23.ru/>– официальный сайт ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края
* <https://t.me/minobrkubaniofficial>/– официальная группа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
* <https://vk.com/giakuban>/– официальная группа «Государственная итоговая аттестация на Кубани» в социальной сети «ВКонтакте»
* <https://ok.ru/giakuban/>официальная группа «Государственная итоговая аттестация на Кубани» в социальной сети «Одноклассники»

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование ресурса** | **Ссылка** |
| **1. «Навигатор ГИА»**– информационный ресурс, где собрана вся самая актуальная информация об экзаменах. Навигатор включает ссылки на полезные материалы и аннотации к ним в виде текстов и кратких видеороликов. Все материалы сгруппированы по разделам: «Демоверсии, спецификации и кодификаторы ОГЭ»; «Материалы для подготовки к итоговому собеседованию»; «Открытый банк заданий ОГЭ» | <http://obrnadzor.gov.ru/navigator-gia/> <https://fipi.ru/oge> |
| **2**. «**Навигатор самостоятельной подготовки к ОГЭ»**, где размещены методические рекомендации для обучающихся 9 классов, с советами разработчиков КИМ ОГЭ и полезной информацией для организации индивидуальной подготовки к ОГЭ | [https://fipi.ru/navigator-podgotovki/navigator-оge](https://fipi.ru/navigator-podgotovki/navigator-%D0%BEge) |
| **3. «Демоверсии, спецификации, кодификаторы»,**где представлены документы, определяющие структуру и содержание КИМ ОГЭ 2024 года: кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся; спецификации КИМ для проведения ОГЭ по учебным предметам; демонстрационные варианты КИМ для проведения ОГЭ по учебным предметам | [https://fipi.ru/оge/demoversii-specifikacii-kodifikatory](https://fipi.ru/%D0%BEge/demoversii-specifikacii-kodifikatory) |