**МБОУ «Константиновская школа»**

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПО***

***ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ.***



 ***Поведение родителей***

1. *Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия* для подготовки ребенка и не мешать ему.
2. *Поощрение, поддержка, реальная помощь*, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
3. *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.

1. Очень важно *скорректировать ожидания выпускника*. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
2. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души *говорите ему о том, что он (она)*

*- самый(ая) любимый(ая),* и что все у него (неё) в

жизни получится!

# Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

 ***Организация занятий***

***Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена.***

1. Помогите своим детям *осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности*, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

 *Для устранения страха перед неизвестным:*

1. Заблаговременно *ознакомьтесь с правилами проведения ГИА* и [заполнением бланков](http://www.ege.edu.ru/common/upload/docs/Pravila_zapolneniya_blankov_EGE_2017.docx), особенностями экзамена.
2. Тренируйтесь вместе с ребенком в решении пробных тестовых заданий.
3. В процессе работы с заданиями *приучайте ребёнка ориентироваться во времени* и уметь его распределять.
4. Помогите *распределить темы подготовки по дням*.
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам

# Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

 ***Питание и режим дня***

***Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.***



Такие продукты, как ***рыба, творог, орехи, курага*** и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»

***Не допускайте перегрузок ребенка.*** Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10- 15 минут.

# Накануне

***экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.***

Проследите за этим.

***С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку***... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую

деятельность!

#  Почему они так волнуются?

*В данном возрастном периоде им присуще:*

* сомнение в полноте и прочности знаний;
* стресс незнакомой ситуации;
* стресс ответственности перед родителями и школой;
* сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
* психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

 *Хотя они, особенно*

 *юноши, могут*

 *очень умело все это*

 *скрывать.*

# Поэтому, умейте распознавать признаки стресса, чтобы этот процесс можно остановить и использовать все возможности для сопротивления его вредному воздействию.

 *Вот некоторые признаки стресса:*

- *физические:* хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли

различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.);

* *эмоциональные:* беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам;
* *поведенческие:* ослабление памяти, невозможность сосредоточиться, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи).