**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**Что значит – поддержать выпускника?**

•Верить в успех ребёнка.

•Опираться на сильные стороны ребёнка.

•Подбадривать, хвалить ребёнка.

•Избегать подчеркивания промахов ребёнка.

•Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

**Как оказывать поддержку?**

• Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!»,  «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»

• Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)

 • Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

**Категорически нельзя:**

• Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»

• Рассматривать ЕГЭ, ОГЭ как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

**Очень важно:**

• Поддерживать рабочий настрой ребёнка.

• Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

**Наблюдайте за самочувствием ребёнка!**

• Снижайте тревожность ребёнка.Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

Если взрослые в ответственныймомент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться»  накануне экзаменов.

• Следите за состоянием здоровья ребёнка.Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**Категорически запрещается:**

• Допускать перегрузок ребёнка

• Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

**Очень важно:**

• Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.

• Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**Организуйте гармоничную домашнюю среду!**

• Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.

• Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.

• Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.

• Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

**Категорически запрещается:**

• Допускать нервозную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ОГЭ

• Отвлекать ребёнка во время занятий.

**Очень важно:**

• Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

• Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

**Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ, ОГЭ!**

• Ознакомьте  ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

• Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

• Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.

• Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.• Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

**Объясните ребёнку:**

1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и  уловить  смысл и логику материала;

2)Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;

3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;

4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

**Накануне экзамена**

   • Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует    выспаться.

   • Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

   • Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2) 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 выписать);

3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;

4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

**Категорически запрещается:**

• Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена

• Нагнетать обстановку.

**Очень важно:**

• Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.

 • Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

**После экзамена**

• Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.

• Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.

• Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными,   сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.

 • Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

**Категорически запрещается:**

 • Критиковать ребёнка после экзамена.

• Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов,

которые ребёнок получит на экзамене.

**Очень важно:**

• Поздравить ребёнка с получением нового опыта  экзаменационных

испытаний.

  • Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным

     измерениям его возможностей.

**Проявите мудрость и терпение!**

**Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**

МБОУ г. Иркутска лицей №2

Педагог- психолог Н.В. Яремчук