**Подготовка старшеклассников к сдаче ОГЭ, ЕГЭ**

       Любой экзамен - это испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него.

          Первый - активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям.

          Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, при этом хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

        Сама процедура **государственного экзамена** может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, подросткам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех ребят, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий.

        В первую нужно определить, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу. Для неуверенных в себе подростков потребуется ситуация успеха. В этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена. 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.

         Главное условие успешной сдачи ОГЭ, ЕГЭ — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые будут эффективны и полезны для вашего ребенка, позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

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

      Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

       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.  Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой

          Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет сформирован навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

        Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом:

1. Дыхание - АНТИСТРЕСС. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

2. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

3. 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.

4. Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой.

5. Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий. Дети должны понимать, что провал на экзамене - это печально, но на этом жизнь не заканчивается.

6. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.

7. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что - это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.