**Информационные материалы по проведению ГИА-9**

**для выпускников и их родителей**

ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ! Прохождение государственной итоговой аттестации - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком большую значимость, чтобы не увеличивать волнение.

*Будьте уверены*: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ или ГВЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен. Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. 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 также надо ознакомиться заранее. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Очень важно распределить силы и время, соблюсти их правильный баланс. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ!**

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни - подготовки к ГИА-9 Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА-9? Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку 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. Очень важно скорректировать ожидания выпускника.

 *Объясните*: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА-9. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий. 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 (неѐ) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны в этот период! ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ**

*Рекомендация 1*

* «Душевный покой»
* Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
* Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.
* Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.

*Рекомендация 2*

* «Физическое здоровье»
* Не нагнетайте атмосферу накануне экзаменов.
* Повышайте уверенность у ребёнка.
* Наблюдайте за его самочувствием.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Организуйте прогулки на свежем воздухе.
* Обратите внимание на питание ребёнка.

Помните: ваш ребенок единственный и неповторимый. Особенный! Поэтому любой надежный рецепт, опробованный поколениями родителей, может оказаться бесполезным. Ищите то, что поможет именно вашему сыну, дочери. Наблюдайте, размышляйте, обсуждайте с ребенком все проблемы.