**КАК ПОМОЧЬ СЫНУ / ДОЧЕРИ**

**ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВОМУ СОЧИНЕНИЮ**

**Рекомендации для родителей выпускников**

Итоговое сочинение – первое экзаменационное испытание, которое проводится за полгода до государственной итоговой аттестации, успешное прохождение которого является допуском к государственной итоговой аттестации выпускников 11 классов.

Основную нагрузку по организации итогового сочинения несет администрация образовательного учреждения, подготовку к итоговому сочинению проводят учителя русского языка и литературы в соответствии с рекомендациями по подготовке и критериями оценивания итогового сочинения.

Важной является и роль родителей в успешной сдаче ребенком итогового сочинения.

Главное, чем может помочь родитель в подготовке к такому ответственному событию в жизни ребенка как прохождение итоговой аттестации, - это всесторонняя поддержка.

Важно поддерживать позитивный настрой, живо интересоваться самочувствием, мыслями и чувствами ребенка, укреплять его веру в успешность прохождения экзаменационного испытания.

Необходимо организовать, поддерживать и контролировать режим сна и отдыха ребенка: он должен иметь возможность хорошо высыпаться, эффективно чередовать периоды труда и отдыха, достаточное время бывать на свежем воздухе, умеренно заниматься спортом, сбалансированно питаться, иметь время на занятия по интересам (хобби), переключающие внимание с обучения, поскольку это одна из важных составляющих защиты от перегрузки нервной системы и ее стабилизации.

У ребенка должна быть возможность готовиться к экзаменам в домашних условиях, родители могут предоставить школьнику необходимые пособия и иную литературу, рекомендуемую учителями для подготовки к итоговой аттестации, а также организовать рабочее место с персональным компьютером, имеющим доступ в интернет для использования сайтов с тренажерами для подготовки к экзаменам и необходимой учебной информацией.

Оптимальной будет помощь ребенку в распределении времени: совместно составьте примерный график или расписание подготовки на год, месяц, неделю или каждый день, по вашему усмотрению, основываясь на рекомендациях педагогов. В график стоит включить не только время и содержание ежедневной работы, но и конкретные часы, отведенные на каждый вид деятельности.

Для эффективности подготовки виды деятельности необходимо чередовать. Заниматься нужно не менее одного часа и не более двух часов. Учить по 15–30 минут, потом менять вид деятельности. Стараться вставать каждый час, двигаться, отдыхать, делать перерывы в занятиях около на 5–10 минут, поскольку концентрация внимания снижается. Наиболее сложные задания рекомендуется осваивать в первой половине дня, на вечер оставлять только повторение, отработку изученного и хорошо известного.

Посильной и своевременной помощью в подготовке к итоговому сочинению будет организация домашнего чтения ребенка. Самым лучшим будет, если вы примите непосредственное участие в чтении и будете читать произведения, необходимые для написания сочинения, совместно с ребенком, обсуждать с ним прочитанное. Чтобы закрепить сюжет и обратить внимание на значимые и актуальные места произведения, не нужно обладать специальными филологическими знаниями, а пример читающего родителя для школьника будет поводом для гордости и дополнительной темой семейного общения. Ниже представлен список произведений, необходимых к прочтению для успешного написания итогового сочинения: «Война и мир» Л.Н. Толстой, «Тарас Бульба» Н.В. Гоголь, «Крыжовник» А.П. Чехов, «Господин из Сан-Франциско» И.А. Бунин, «Алые паруса» А.С. Грин, «Горе от ума» А.С. Грибоедов, «Судьба человека» М. Шолохов, «Телеграмма» К.Г. Паустовский, «Капитанская дочка» А.С. Пушкин, «Евгений Онегин» А.С. Пушки, «Герой нашего времени» М.Ю. Лермонтов, «Шинель» Н.В. Гоголь, «Гроза» А.Н. Островский, «Отцы и дети» И.С. Тургенев, «Преступление и наказание» Ф.М. Достоевский, «Уроки французского» В.Г. Распутин, «Мастер и Маргарита» М.А. Булгаков, «Граф Монте-Кристо» А. Дюма, «На дне» М. Горький, «1984» Дж.Оруэлл, «Похороните меня за плинтусом» П. Санаев, «451 по Фаренгейту» Р. Брэдбери, «Над пропастью во ржи» Дж. Сэлинджер, «Голодные игры» С. Коллинз, «Дневник памяти» Н. Спаркс, «Повелитель мух» У. Голдинг, «Гарри Поттер» Дж. Роулинг, «Хроники Нарнии» Льюис Клайв Стейплз и т.д.

Стоит учесть, что в процессе обучения бывают разные периоды: период активности и энтузиазма и период спада интереса и усталости. Задача родителя помочь справиться ребенку с пораженческими настроениями и мягко и деликатно направить мысли ребенка в русло необходимости продолжения подготовки к экзаменам. Ошибки и разочарования неизбежны – важно донести школьнику мысль о том, что ошибки – важный инструмент получения крепких знаний и умений. Важно признать и осознать случившиеся ошибки и неудачи, разобраться в их причинах и сделать выводы, позволяющие не допустить их в будущем. «Работа над ошибками» способствует повышению качества обучения и укреплению уверенности в успешности прохождения итоговой аттестации.

В 2022-2023 учебном году итоговое сочинение (изложение) проводится 7 декабря 2022 года. Дополнительные сроки проведения – 1 февраля 2023 года и 3 мая 2023 года.

Перед экзаменом нужно помочь ребенку настроиться психологически. Чтобы школьник почувствовал себя увереннее, можно использовать мотивирующие слова (ты справишься, тебя все получится, у тебя все получится хорошо). Полезно настроить ребенка на восприятие экзамена как вызова, соревнования, интересного и посильного испытания. Также необходимо снизить уровень тревожности ребенка перед написанием итогового сочинения: побеседовать с ним о том, что самое страшное может произойти, если вдруг он не справится. «Это же не будет концом жизни. И уж точно из-за этого его не станут меньше любить. Не надо говорить ребёнку, что несданный экзамен – это плохо. Такой подход никогда никого не мотивировал, и он портит отношения. Лучше сказать ребенку, что вы в него верите, что он самый умный, самый начитанный. Ну и, конечно, для родителей очень важно не излучать тревожность самим – это состояние может передаться ребёнку», - рекомендуют психологи.

Накануне сдачи итогового сочинения лучше всего проконтролировать, чтобы ребенок погулял на улице, хорошо выспался и обязательно позавтракал утром, так он сможет чувствовать себя отдохнувшим.

Начало экзамена в 10.00. Прийти на сдачу итогового сочинения, во избежание ненужных волнений, следует заранее, вход в место проведения итогового сочинения осуществляется с 09:00. При себе выпускнику необходимо иметь паспорт, ручку (гелевую или капиллярную с чернилами черного цвета), лекарства и питание (при необходимости). Личные вещи участники итогового сочинения обязаны оставить в специально выделенном в учебном кабинете. Нельзя приносить с собой сотовые телефоны, всевозможные электронные гаджеты. Запрещается делать фотоснимки бланков и тем сочинения, за это последует удаление с экзамена.

Следует напомнить ребенку, что на самом экзамене необходимо позаботиться о правильности распределения времени: на сдачу итогового сочинения отводится 3 часа 55 минут (235 минут), за это время нужно не только написать сочинение, но и проверить его и переписать на чистовик. Оптимально оставить минимум час на то, чтобы переписать сочинение на чистовик и проверить. А в самом начале не стоит тратить более 15-20 минут на выбор темы. Если тема сочинения дана не в виде вопроса, то нужно переформулировать ее в вопрос, кратко ответить на него и затем развернуть ответ. Этот ответ и станет главным тезисом, который необходимо будет раскрыть в тексте сочинения и аргументированно его доказать. Если не получается тезисно «накидать» раскрытие темы, то следует сразу же браться за другую. Важно в какой-то момент сделать перерыв, выйти, перезагрузиться и свежим взглядом перечитать и оценить работу. В 99% случаев после этого школьники находят ошибки или видят, как можно мысль раскрыть иначе.

После сдачи экзамена необходимо предусмотреть для ребенка небольшой период отдыха, а далее браться за подготовку уже к единым государственным экзаменам.

Психологи советуют торжественно отметить событие написания итогового сочинения, ведь это большое дело: сдать первый экзамен в череде важных и ответственных государственных экзаменов, от успешности сдачи которых зависит организация дальнейшей жизни ребенка. Поэтому небольшое семейное торжество порадует ребенка, убедит его в значимости событий его жизни для семьи, признании его достижений и придаст сил для дальнейших свершений.

Удачи вам и вашему ребенку – вместе вы справитесь!