**Уважаемые родители!**

Именно Ваша поддержка нужна вашему ребенку прежде всего. Зачастую родители пе­реживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взросло­му человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфорт­ные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. 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 в этот период соблюсти баланс сил. Многие считают, что чем интенсивнее занятия (дополнительные в школе, с репетиторами, на подготовительных курсах, самостоятельные), тем лучше ребенок будет подготовлен к предстоящим экзаменам, тем больше вероятность успеха.

Однако это не совсем так. Не стоит простую количественную зависимость применять к человеку. Ребенок может «перегореть». После интенсивного года к началу экзаменов у него может не остаться эмоциональных сил, необходимых для того особого «завода», чтобы блестяще сдать предметы.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Важно и сдержать свою родительскую активность (это едва ли не самое трудное), и очень дозировано ее выражать. Не стоит бояться прослыть равнодушным родителем, нужно быть родителем мудрым и чутким.

Также не стоит пренебрегать несколькими общеизвестными правилами:

* оградите ребенка от своих переживаний - ему всегда передается волнение родителей;
* старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
* ненавязчиво предлагайте свою помощь.

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок (вместе с родителями) должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* опираться на его сильные стороны;
* избегать подчеркивания промахов;
* проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
* понимать его проблемы;
* быть в курсе его учебных дел.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего резуль­тата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. 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 (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Задания ЕГЭ не выходят за рамки школьной программы.

Проследите, чтобы ребенок взял с собой все, что нужно:

- на все экзамены – паспорт и ручку с черными чернилами (на практике установлено, что гелиевые ручки лучше подходят для заполнения бланков);

- на математику – линейку;

- на физику – линейку и непрограммируемый калькулятор;

- на химию – непрограммируемый калькулятор;

-на географию – линейку, транспортир, непрограммируемый калькулятор.

При необходимости можно взять с собой воду и что-нибудь сладкое, если ребенок захочет. Глюкоза стимулирует мозговую деятельность! Ведь недаром вы столько времени готовились к ЕГЭ! Вы теперь знаете все!

**Желаем успеха!**

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

(рекомендации для родителей)

© Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
© Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
© 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.
© Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
© Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
© Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
© Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
© Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
© Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. 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. (для старшеклассников)

© Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
© Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
© Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

© Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

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

        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 вписать);

        если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

        если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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