**Психологические рекомендации родителям**

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника? Существуют ложные способы. Так, типичные для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка,
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* Опираться на сильные стороны ребенка.
* Избегать подчеркивания промахов ребенка
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
* 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 вероятность 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.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка 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.**

**Психологический настрой**

Занимаясь подготовкой к экзаменам, помните, что залог успеха на ЕГЭ – это не только уровень знаний. Бесспорно, хорошее знание материала необходимо, но его еще нужно уметь продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть едва ли не большими врагами, чем нетвердые знания. Поэтому крайне важно сформировать у подростка позитивный настрой и осознание того, что стоящая впереди задача выполнима.

Вот несколько советов, которые помогут достичь этой цели.

# Моделируйте успех, а не провал

«Ты не сдашь!» – эта фраза преследует многих школьников, особенно в преддверии выпускных экзаменов. Ее произносят и родители, и учителя, искренне желая добра своим детям и надеясь, что такой подход замотивирует их на более усердную подготовку. На практике же эффект часто бывает обратным. Это не только мешает готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение и блокируя скорость мысли, но и «разрешает» ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

Если какой-то предмет не давался ребенку изначально, подумайте вместе с ним, стоит ли связывать с ненавистным предметом свою будущую жизнь и профессию.

Если же поставленная цель сомнений не вызывает, смоделируйте образ будущего успеха, задав тем самым образец. А потом пусть выпускник почаще воображает себе образ желаемого будущего во всех подробностях. Когда страх пропадает, мысли становятся яснее, а п~~р~~авильные ответы бы~~с~~трее приходят в голову человека, уверенного в себе.

# Создайте доброжелательную атмосферу

В стрессовой ситуации, – а пора подготовки к ЕГЭ, несомненно, из таких – особенно важно ощущение тыла и защищенности. Необходимо создать для подростка благо приятную психологическую среду, помогающую преодолеть предэкзаменационный стресс.

Дайте выпускнику почувст~~в~~овать, что он ценен вне зависимости от результатов предс тоящих экзаменов. Говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), что все у него (нее) в жизни получится!

Проявляйте веру в успех выпускника, подчеркивайте сильные стороны: хорошую память, интеллект, умение сосредоточиться или творчески подойти к решению сложных задач. Поддерживайте с ребенком оптимистичный стиль общения, спокойный и с юмором.

Родителям нужно постараться всегда оставаться спокойными и взвешенными, необходимо оградить ребенка от собственных переживаний. Старайтесь быть в курсе его учебных дел, демонстрируйте понимание его проблем и переживаний, при необходимости предлагайте свою помощь, но спокойно и ненавязчиво. Родительскую активность следует выражать очень дозированно.

# Соблюдайте баланс сил

Многие родители 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 так. Не стоит простую количественную зависимость применять к человеку. Подросток может «п~~е~~регореть». После ~~инт~~енсивного года к началу экзаменов у него может не остаться эмоциональных сил, необходимых для того особого «завода», чтобы блестяще сдать предметы.

Не забывайте, что ребенку нужно периодически переключаться с занятий на что-то расслабляющее и приятное. Постарайтесь хотя бы раз в неделю найти возможность для совместной поездки или похода в кино, и на эти час-два наложите табу на разговоры об экзаменах и любых проблемах.

# Заранее продумайте запасные варианты

Конечно, ни выпускникам, ни их родителям не хочется заранее думать о том, что будет, если для поступления в выбранный вуз не хватит набранных баллов. Особенно если специальность и вуз выбраны давно и подросток мечтает поступить именно туда.

Однако заблаговременное продумывание так называемых отходных путей позволит снизить нервное напряжение и исключить вероятность действительно полного провала, когда вуз был выбран один и поступить в него не удалось.

Обговорите с подростком, что можно предпринять, если он все же не пройдет по конкурсу: платное отделение, список «запасных» (менее приоритетных) вузов или стоит подождать еще год ради поступления в университет мечты?

Не забывайте также, что путь в вуз может лежать не только через ЕГЭ. Выпускники организаций среднего профессионального образования могут поступить туда, выдержав конкурсные экзамены в самом вузе.

Не стоит внушать ребенку, что ЕГЭ – это событие, от которого зависит вся дальнейшая жизнь, а количество набранных баллов – показатель его возможностей. Есть разные пути

найти себя, достичь успеха и удовлетворения от жизни.

**В день экзамена**

***Проследите, чтобы ребенок взял с собой все необходимое:***

* паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
* гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;
* разрешенное дополнительное оборудование:
* линейку – на экзамены по математике, физике, химии, географии,
* непрограммируемый калькулятор – на экзамены по физике, химии и географии, **–** транспортир – на экзамен по географии;
* питание и лекарства при необходимости;
* специальные технические средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов.

***Посоветуйте детям во время экзамена следовать некоторым нехитрым правилам:***

* внимательно прослушать инструктаж, проводимый организаторами в аудитории (как заполнять бланки, сколько часов продолжается экзамен, как подавать апелляции, где и когда можно ознакомиться с результатами ЕГЭ и т. п.);
* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл. Не нужно прогнозировать ответ по первым словам формулировки задания (распространенная ошибка выпускников: не дочитав до конца вопрос, по первым словам уже предполагать ответ и торопиться его вписать);
* нужно постараться выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов;
* лучше выполнять задания в том порядке, в котором они даны;
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, для экономии времени нужно его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
* если после выполнения всей работы останется время, можете вернуться к пропущенным заданиям;
* если работа завершена ~~раньш~~е отведенного времени, не стоит торопиться сдать ее и покинуть ППЭ. Лучше еще раз проверить ответы, убедиться в том, что не было допущено ошибок при переносе ответов из черновика.