**Родителям выпускников о подготовке**

**к Единому Государственному экзамену**

Уважаемые родители, вот и завершается большой этап в жизни ваших детей – этап детства. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

 Слово "экзамен" переводиться с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с с испытанием. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

 Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

 **Эмоциональная поддержка**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

 ***Задача родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».***

 Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

   **Помочь «взять себя в руки»**

 Ситуация ЕГЭ неоднозначная: чужая школа, чужие учителя, камеры видеонаблюдения, металлоискатель при входе.

 Чтобы максимально снизить стресс в период экзамена, необходимо:

1. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.
2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
3. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Ребенку необходимо помочь понять, что доставать шпаргалку при наличии видеонаблюдения, двух учителей и общественного наблюдателя – не имеет смысла.
4. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.
7. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая, тем более «энергетиков»), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
8. Не переусердствуйте с контролем: не дергайте постоянным: «Садись за учебники!», часто только отвращает от учебы и подготовки. Лучше спрашивайте, что наиболее интересного сегодня узнал ребенок.

 Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

1. Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случаи не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали.
2. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедим отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр.
3. Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом
4. И обязательно убеждайте ребенка в том, что при любом балле он(она) останется вашим ребенком, чтобы ни случилось!

**В период экзаменов:**

**Задача №1: создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые.**

* Перед экзаменом, не забудьте пожелать удачи.
* Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.
* На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.
* Необходимо достаточное количество воды, так как во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток жидкости снижает скорость нервных процессов. Лучше всего подходит минеральная вода.

 Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.