**«Как помогать ребенку готовиться к Единому государственному экзамену?»**

Полноценная психологическая поддержка выпускников возможна только в том случае, когда психологам, педагогам и родителям удается совместно выработать единую стратегию.

 Особое значение в этот период имеет эмоциональный настрой родителей. Безусловно, для родителей период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как родители переживают, пьют валерьянку, он как бы заражается Вашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода.

Так же анализ результатов ГИА и ЕГЭ показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена. Что же является причиной психологических трудностей и стресса при сдаче ЕГЭ?

 **Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

* Владением информации о процессе проведения экзамена
* Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
* Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

1. 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.
2. 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".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. 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.

7. 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.

8. 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.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Педагог – психолог О.В. Середина