**Советы родителям при подготовке детей к сдаче ЕГЭ.**

 Подготовка к экзаменам и их сдача – достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Именно в последние дни, кажется, будто не было ни всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей, ни прочитанных учебников, ни вызубренных формул… Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) мы испытываем в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках. Кажется, что ты ничего конкретного не знаешь, в голове сумбур и каша…

 Экзамен – это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительный настрой и уверенность в себе – 50% успеха в этой борьбе.

 Уважаемые родители, неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку при подготовке к сдаче ЕГЭ и ГИА.

 Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

 Как же поддержать выпускника?

* Поддерживать ребенка – значит верить в него. Существуют слова поддержки «Ты сможешь это сделать», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражением лица.
* Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
* Уважаемые взрослые! Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
* Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий) и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* 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.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерыв на 10-15 минут. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстановление сил.
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуете ребёнка после экзамена.
* Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий

*Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться (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.

Уважаемые родители, мы желаем вам и вашим детям успешно пройти государственную итоговую аттестацию. Пусть ваши ожидания будут оправданы вашими детьми. Терпения вам и крепкого здоровья.