**Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки**

**к ГИА и ЕГЭ  для  родителей**

 Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. 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.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

1. **Не тревожьтесь сами!** Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут *ВМЕСТО*  ребёнка сдать экзамены, но они могут быть *ВМЕСТЕ* с ребёнком во время его подготовки к экзамену. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

2. **Очень важно** разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! **Расспросите,** как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА и ЕГЭ . При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

3. **Подбадривайте детей,** хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания  ребёнку необходимо минимум 8  объятий  в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!

4. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка**, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

5. **Контролируйте режим подготовки**, не допускайте перегрузок. Посоветуйте  вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

6. **Обратите внимание на питание ребёнка.** Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

7. **Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

8. **Домашняя физиотерапия**: прохладный или контрастный душ с утра; вечером-успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны

9. **Накануне экзамена** обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

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

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

1. **На время** подготовки к ГИА и ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

12. **Не критикуйте ребёнка** после экзамена.

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.