**ЕГЭ**

**Психологические рекомендации**

****Уважаемые родители!****

**Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.**

**Как же поддержать выпускника?**

***Существуют ложные способы*, так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются 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.**

**aaplai_2Не 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.   
aaplai_2Не 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".   
aaplai_2 Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.   
aaplai_2 Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.   
aaplai_2 Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.   
aaplai_2 Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.   
aaplai_2 Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.   
aaplai_2 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.   
aaplai_2Помогите детям распределить темы подготовки по дням.   
aaplai_2 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.   
aaplai_2 Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.   
aaplai_2 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.   
aaplai_2 Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.   
  
aaplai_2Посоветуйте 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.**

**Педагог-психолог МАОУ СОШ №24**

**Иванова Е.А.**