**Памятка для родителей выпускников при подготовке к ЕГЭ**

**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 поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. 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, выражения 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.
* 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.
* 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".
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем

больше вероятность допущения ошибок.

* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* 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.*

* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Удачи Вашим детям!**