**Психологическая поддержка**

**(памятка для родителей)**

**Почему выпускники так волнуются?**

•Сомнение в полноте и прочности знаний
•Стресс незнакомой ситуации
•Стресс ответственности перед родителями и школой
•Сомнение в собственных способностях:  в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении  внимания
•Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность(повышенная утомляемость) неуверенность в себе

**Как помочь подготовиться к экзаменам**

* Необходимо создать для подростка благоприятную эмоционально- психологическую среду в семье, поддерживающую преодоление им стресса, связанного со сдачей экзаменов.
* Владением информации о процессе проведения экзамена.
* Нельзя демонстрировать равнодушие: ребенок может подумать, что родителям все равно, как он сдаст экзамены, что им до него нет никакого дела. И, конечно, не надо говорить, что экзамены – это ерунда. Вы же сами знаете, что это не так, зачем же обесценивать переживания ребенка, хотя уже и взрослого.
* Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы. Более частый контакт родителей с ребенком - в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Чаще обнимайте его. Часто и щедро говорите своему ребенку, что он самый любимый и что все у него получиться.
* Совместное и ежедневное подведение итогов дня - вечерами за чаем попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену.
* Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.
* Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
* Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
* Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему. Что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления.
* Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
* Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания
* Удлинение сна до 9-10 часов в сутки. Можно выделить из него 2 часа на дневной сон.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
* Перед экзаменом еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с ЕГЭ, пожелайте удачи, пусть уйдет из дома в хорошем настроении.

**Счастливой сдачи экзаменов!**

**Желаем успеха!**