**Памятка для родителей**

**Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ**

1. Психологическая поддержка.

Экзамен – сложное испытание и требует мобилизации сил и напряженной умственной работы от выпускника школы.

* Подчёркивая важность этого события в жизни вашего сына/дочери, ответственность этого момента, старайтесь не нагнетать слишком сильное напряжение – чрезмерная тревога, как и чрезмерная расслабленность препятствуют эффективной подготовке.
* Выпускнику необходимо чувствовать вашу поддержку, а не давление. Давление окружающих – один из самых стрессовых факторов, сопутствующих ЕГЭ.
* Выражайте уверенность в способности ребенка справится с этим испытанием.
* Обратите внимание и на свои чувства, связанные с ЕГЭ – если вы испытываете страх, боитесь, что Ваш ребенок не сдаст экзамен – эту тревогу может чувствовать и он – и это уменьшит его уверенность в своих силах. Напротив Ваша уверенность и убежденность в его способностях будет ему помогать.
* Сохраняйте теплые и доверительные отношения с ребёнком в этот непростой период. Пусть он чувствует Вашу заботу и внимание, но не чрезмерную опеку и контроль.
* Вокруг ЕГЭ создается тревожная атмосфера. Важно, чтобы дома царило максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая тихая гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах.

1. Режим дня и самочувствие
   * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Некоторым детям (с ведущим правым полушарием) для эффективной умственной работы нужен музыкальный фон. Это активизирует работу мозга, – но музыка должна быть без слов и не слишком громкая.
   * Занятия должны чередоваться с периодами отдыха. Через полтора часа интенсивной работы необходимо делать перерывы. Каждый день у ребенка должно быть время для любимых занятий, общения. Важен достаточный для отдыха сон – не менее 8 часов. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Если Ваш ребенок плохо переносит интенсивные нагрузки, посоветуйтесь с лечащим врачом, о том какие поддерживающие и стимулирующие препараты Вы можете давать ребенку в этот период. Не назначайте препараты самостоятельно.
   * Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как курага, рыба, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.
   * Постарайтесь предъявлять меньше требований в отношении бытовых дел – в период подготовки детей к ЕГЭ можно сделать скидку.
2. Организация подготовки к экзамену.
   * Помогите выпускнику спланировать порядок подготовки, распределить темы по дням. Во время выполнения тестового задания приучайте ребенка ориентироваться во времени и 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.
   * Проявите заботу словами: «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что – обращайся», «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»
   * Научите работать с тестами:
3. Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержится, это поможет настроиться на работу.
4. 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).
5. Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
6. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
   * Организуйте «пробный экзамен». Распечатайте школьнику демоверсию из интернета, бланк, выделите время в свой выходной, уберите все отвлекающие предметы (в том числе телефон) и засеките время. Выступите в роли наблюдателя – ребенок не должен никуда подсматривать. Это поможет оценить, насколько он готов и какие пробелы нужно ликвидировать.
7. Накануне экзамена
   * Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, выпускник должен отдохнуть и как следует выспаться. В последний день не нужно интенсивно заниматься, лучше дать организму отдохнуть и набраться сил перед испытанием.
   * Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с расслабляющими компонентами – хвойный экстракт, морская соль, аромомасла (иланг-иланг, лаванда, сандал, душица, сосна).
   * Успокаивающие средства (валерианку, пустырник) можно дать выпить на ночь перед экзаменом (при необходимости), но ни в коем случае не утром, в день экзамена.
   * Накануне экзамена поговорите с ребенком, обсудите его сомнения и страхи по поводу сдачи ЕГЭ, постарайтесь снять излишнее волнение, скажите, что у него все получится.
   * Утром, в день экзамена, проснуться поможет запах апельсинов, ритмичная музыка, душ, легкая зарядка. Легкий завтрак, пить лучше простую или минеральную воду.
   * Еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с ЕГЭ, пожелайте удачи, пусть уйдет из дома в хорошем настроении.
8. Безопасность

* **ОЧЕНЬ ВАЖНО!**. Всегда существует некоторый процент детей, не справившихся с ЕГЭ. Кроме того, ребенок может не набрать баллов, достаточных для поступления в тот ВУЗ, в который он хотел поступить.
* На этот случай семья должна иметь запасной вариант действий, который заранее обсуждается с ребенком – он может найти временную работу, готовится к пересдаче на следующий год, пойти учится на платное заочное отделение и т.д.
* Ребенок должен знать, что с ним будет, если он не сдаст ЕГЭ или сдаст недостаточно хорошо. Неудача на экзамене не должна стать жизненной катастрофой, потрясением, с которым он не сможет справиться. Выход есть всегда – это главное, что он должен знать и помнить. Важно научить сына/дочь не бояться провала. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется баллами. Баллы за ЕГЭ не определяют все шансы на успех в будущем.
* Ваши отношения должны быть достаточно теплыми и доверительными, чтобы в случае неудачи ребенок пришел к вам за поддержкой.
* Если ребенок узнал о плохом результате и расстроился, поговорите с ним, постарайтесь успокоить, еще раз проговорите возможные варианты его дальнейшего жизненного пути.
* Объясните, что целая жизнь гораздо больше, чем один несданный экзамен. Приведите примеры из своей жизни или жизни знакомых, которые терпели подобные неудачи, а потом все равно добивались успеха.
* Предложите ему пригласить друзей, которые могут его поддержать, пусть он не остается наедине со своими тяжелыми чувствами и мыслями.
* Наблюдайте внимательно за его эмоциональным состоянием. В нашем городе работает **детский телефон доверия: 8-800-3000122** (звонок бесплатный), по которому ребенок может поговорить с профессиональным, специально подготовленным психологом. В случае необходимости ваш ребенок может получить **психологическую консультацию в районном психологическом Центре** (бесплатно).

Педагог-психолог МАОУ «Лицей №4» Е.Г.Чепкасова