**Памятки-советы родителям при подготовке  детей к ГИА и ЕГЭ**

•      Забыть о прошлых неудачах и ошибках ребенка, не подчёркивать их! Помнить только о его успехах и возвращаться к ним!

•      Опираться на сильные стороны ребенка.

•      Проявлять веру в ребенка,   уверенность в его силах.

•      Создать дома обстановку дружелюбия и уважения,   демонстрировать любовь и уважение к ребенку

•      Быть одновременно твердыми, но добрыми,  не выступайте в роли судьи.

•      Поддерживать  своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

•      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.

•     Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять.

•     Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. А вот сотовый телефон лучше оставить дома – обезопасьте ребенка от возможного нарушения правил сдачи экзамена!

•    Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Психологические рекомендации родителям 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, которые только ухудшают его состояние. 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. 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;
* 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 уверена, 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 его сильные стороны;
* избегать подчеркивания промахов;
* 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.

Способы снять нервно-психическое напряжение у подростка:

- спортивные занятия;

- контрастный душ;

- мытье посуды;

- скомкать лист бумаги и выбросить;

- слепить из газеты свое настроение;

- громко спеть свою любимую песню;

- покричать то громко, то тихо;

- вдохнуть глубоко 10 раз;

- погулять по лесу;

- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

Помните:

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Удачи Вам!