Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни каждого ученика – период подготовки и сдачи единого государственного экзамена (ЕГЭ). ЕГЭ – это единственная форма выпускных экзаменов в школе и основной вариант вступительных испытаний в вузы. Но экзамен всегда – это стрессовая ситуация для каждого ученика. И именно Вы, родители – главная опора для своего ребенка. От того, как Вы поддержите его в трудный момент, какие скажите ему слова и проявите свое участие, может зависеть его реакция во «взрослой» жизни на ваши возможные испытания и трудности.

Чем могут помочь родители своим детям при подготовке к сдаче экзаменов?

Советы для родителей от психологов:

1. **Внутренне успокоиться.** Родителям самим не стоит переживать сверх меры и тем самым передавать свое беспокойство детям. Для этого необходимо вернуться в свои переживания в школьные годы: о чем мечтали, чего боялись, чего от себя не ожидали. Далее, мысленно пройдитесь с момента сдачи выпускных экзаменов и до сегодняшнего дня: как сложилась ваша жизнь, как сегодня на вас повлияли ваши выпускные результаты в аттестате.

2. **Разговаривать с ребенком и делиться своими чувствами.** И не забывать при этом говорить слова поддержки, совместными действиями (совместными прогулками, своим присутствием при подготовке к экзамену), быть спокойным и доброжелательным в общении с ребенком.

3. **Не менять привычный образ жизни ребенка.** Во время подготовки к экзаменам фокус внимания смещается в сторону учебы, но не стоит при этом забывать про встречи с друзьями, прогулки и хобби.

4. **Ненавязчиво интересоваться, как идет подготовка к экзаменам** (не стоять за спиной у сына или дочери, спрашивая командным тоном: «Сколько выучил?»). Общайтесь и учитесь вести диалог с ребенком. Если он будет чувствовать себя в безопасности, он и сам расскажет, что выучил за сегодня. Не критикуйте ребенка, если он отвлекся от подготовки к экзаменам, лучше проявите участие - спросите напрямую, что вы можете сделать, чтобы он начал подготовку к экзамену.
5. **Смотреть на будущее ребенка в положительном ключе.** Запретите себе «запугивать» его и себя: не сдашь экзамен — будешь год сидеть дома/опозоришь нас и т. д.
6. **Подумать и проговорить вместе с ребенком, что будет, если он провалит экзамен или не наберет необходимых для поступления баллов.** Проваленный экзамен — это не конец света, а лишь один из этапов длинной жизни вашего ребенка. Ваши задачи — показать ребенку то, что есть разные сценарии жизни и право на ошибку: - помогите ребенку составить план на случай, если результаты ЕГЭ будут ниже проходного (пересдача, составить список заведений, куда может поступить ребенок, возможность коммерческого обучения).
7. **Наблюдать за самочувствием ребёнка.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Очень важно:

- Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления
- Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

8. **Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.**