**Информационные материалы (памятки и рекомендации) для родителей**

**по психологической поддержке выпускников Памятка родителям по подготовке к сдаче ГИА**

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов:

* + Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным изме- рением его возможностей.
  + Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особеннос- тей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
  + Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал
  + Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
  + Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребен- ка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
  + Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентиро- ваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  + Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
  + Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте пе- регрузок.
  + Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  + Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен от- дохнуть и как следует выспаться.
  + Не критикуйте ребенка после экзамена.
  + Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспе- чить ему подходящие условия для занятий.

**Памятка «Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?»**

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы6
   * откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
   * если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
3. Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
   * обсудите, какой учебный материал нужно повторить;
   * вместе определите «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наи- более эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
5. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прек- ратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двена- дцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

**Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам**

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди за- мечают наше внутреннее смятение и тревогу. Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, оно становится постоянным и ме- шает им в жизни. А как же наши дети, которые растут и развиваются? Как Вы ду- маете, мешает ли им неуверенность в себе и своих силах? Конечно же, да, ведь ка- кая либо затруднительная ситуация, требующая от ребенка мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать для него травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний. А так как наша жизнь — это череда одних или других затруднительных ситуаций, то нужно отметить, что неуверенный ребенок чаще болеют, чем уверенные в себе дети.

Неуверенные в себе и в своих силах дети чувствуют себя неуютно и на пере- менах и в играх со сверстниками и тем более на уроке, где надо показать свои зна- ния. Неуверенные дети, зная весь учебный материал, боятся отвечать на уроках пе- ред классом, не поднимают руки, боясь сделать какую либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением ребенка к самому себе. Неуверенные в себе дети, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле. Такие дети чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны. Неуверенные в себе дети и подростки труд- но сходятся с людьми, так как они недооцениваю себя. Чаще всего неуверенных детей и подростков сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, ви- ны и печали. А если еще и дома такие дети не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

Если Вы заметили, что ребенок неуверен в себе, он в первую очередь нужда- ется в вашей поддержке и помощи. При общении со своим ребенком

* не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;
* ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;
* ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;
* ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;
* как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;
* ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;
* разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;
* спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;

-ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;

* не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с по- сторонними людьми или при большом скоплении народа;
* не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;
* радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;
* как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность

показать его положительные стороны;

* + вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»;
  + будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!