**Мой ребенок сдает ЕГЭ: советы родителям**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускнику  разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

*Именно****Ваша****поддержка нужна ребенку  прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.*

**Поведение родителей:**

* В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* 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.
* Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
* Независимо от результата экзамена, часто и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

**Организация занятий**

* Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! Именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!
* Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения экзамена,](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww1.ege.edu.ru%2Frules-procedures&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFGnm8hmMWJPHw4op7DmmG4dDHmkw) его особенностями, а так же правильным [заполнением бланков](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww1.ege.edu.ru%2Fclasses-11%2Fkzbvideo&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHhHSR-L2mCWrFd4KZOWuOKJbgTRQ) поможет разрешить эту ситуацию.
* Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с[заданиями](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww1.ege.edu.ru%2Fmain&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFYIg85A2N6S1OBfuXcIt7mOrNBFw) приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
* Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий, чтобы ему было комфортно там заниматься!

**Питание и режим дня**

* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
* Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
* С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

***САМОЕ ГЛАВНОЕ!!!Не думайте, что Вы переживаете больше, чем Ваш ребенок (это все-таки его жизнь!). Дайте своему ребенку ощущение надежного тыла и поддержки.***

**Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче ЕГЭ**

**Подготовка к экзамену:**

* Подготовить место для занятий (убрать все лишнее, удобно расположить все нужное).
* Можно ввести в интерьер комнаты  желтый или фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность).
* Определить, кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а наоборот, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Рекомендации по заучиванию материала:**

* Составить план занятий: четко определить, что будешь изучать сегодня (именно разделы и темы).
* Начинать стоит с самого трудного (если трудно «раскачаться», начать с того материала, который больше всего интересен и приятен).
* Не стремиться прочитать и запомнить весь учебник. Структурируй материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге (планы легко использовать при кратком повторении материала).
* Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Организация отдыха:**

* Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
* На кануне экзамена прогуляться и пораньше лечь спать (важно хорошо отдохнуть перед экзаменом).

**Питание:**

* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
* Включить в рацион такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

**На экзамене:**

* Перед началом работы нужно сосредоточиться - расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Внимательно слушать все указанияорганизаторов, точно следуя им.
* Начать с легкого! Сначала отвечать на те вопросы, в которых не сомневаетесь.
* Когда войдешь в рабочий ритм и успокоишься, тогда вся энергия будет направлена на решение более трудных вопросов.
* Не терять время на заданиях, вызывающих существенные затруднения, переходить к следующему, а к этому вернуться после того, как выполнишь все остальные.
* При проведении ЕГЭ неверно выполненные и пропущенные задания одинакововлияют на результат. Поэтому  целесообразно указать хоть какой-то ответ (ведь можно и угадать).
* Исключать! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном- двух вариантах, а не на пяти-семи (что гораздо труднее).
* Работать надо самостоятельно, не списывать. Если уличат в списывании, то могут удалить с экзамена.