**Психологические рекомендации**

**Уважаемые родители!**

***Психологическая поддержка***–это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

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». «Я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического со участия, выражение лица.

***Поддержать ребенка, необходимо:***

- Опираться на сильные стороны ребенка,

- Избегать подчеркивания промахов ребенка,

- 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. 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, зато, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе***, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребенка: вовремя интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в комнате и т.д.

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

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, что бы потом к нему вернуться;

**Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**