****

**Как помочь ребенку подготовиться к экзамену: советы родителям.**

Современные выпускники походят государственную итоговую аттестацию в форме Единого Государственного экзамена, который вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. В это период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Посоветуйте старшеклассникам сдавать как можно большое количество предметов, что повышает шансы поступления в ВУЗ за счет выбора факультета. Однако следует отметить, что чрезмерная нагрузка на подростка и «распыление» усилий может привести к снижению реального результата на экзамене.

Главное условие успешной сдачи ЕГЭ – разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые и эффективны и полезны для вашего ребенка, позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенности в собственных силах и установка на успех.

Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

* Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
* Определите вместе с ребенком его «золотые часы» (кто он – «сова» или «жаворонок»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма и знаний.
* Следите за тем, чтобы вовремя подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
* Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
* Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором и радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
* Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами **борьбы со стрессом:**

Примерные формулировки самопрограммирования для достижения цели:

Экзамен – лишь часть моей жизни.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

***Дарите Вашему ребенку***

***ЛЮБОВЬ, ПОДДЕРЖКУ и ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ***

***всеми возможными способами***

**Желаю удачи!**