**ЕГЭ**

**Рекомендации родителям**

1. **Самим сохранять спокойствие.** Родитель напрямую транслирует свое состояние ребенку. Не рассказывать о своих страхах (*«Боюсь, ты не решишь этот пример»*).

2. **Не запугивать.** Не пугать себя и ребенка, не фантазировать о провалах, а вернуться в то, что происходит прямо сейчас. Не напоминайте ребенку о сложности и ответственности предстоящих экзаменов — это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не сможет.

3. **Транслировать адекватные ожидания.** Не ставить завышенных требований.

4. **Создать комфортные условия для подготовки**, не мешать ребенку. Не давить на него, нагнетая стресс.

5. **Увидеть сильные стороны.** Вера в возможности ребенка, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, помогают детям осознать не только пробелы, но и свои сильные стороны.

6. **Не допускать перегрузок.** При подготовке нужно обязательно делать перерывы на 10–15 минут. Следить за физиологическим состоянием ребенка. Накануне экзамена — дать отдохнуть и выспаться.

7. **Помочь планировать.** Детально проговорить с ребенком, что ему делать в разных ситуациях на экзамене, которых он боится.

В ситуации паники:

* выйти из кабинета;
* попить воды;
* сжать и разжать кулаки 10 раз;
* посмотреть в окно 7 секунд;
* прочитать задание очень медленно, посмотреть в окно 5 секунд, второй раз медленно прочитать задание.

В ситуации, когда трудно вспомнить материал:

* вспомнить похожие или близкие темы;
* вспомнить, где записана эта тема, в какой тетради, в каком месте на листе;
* в крайнем случае в конце экзамена написать наугад — не оставлять пустых полей.

8. **Конкретизировать.** Рациональное мышление помогает снизить тревогу. В беседе с ребенком необходимо вернуться его из области тревожащих мыслей в состояние «здесь и сейчас», максимально конкретизировать и «сузить» его страхи.

*— Что именно ты сейчас чувствуешь?*

*— Боюсь завалить экзамен.*

*— Почему? Что именно может случиться? На какие именно вопросы ты боишься не ответить? Что значит, попадется неудачный вариант? Какие в нем будут задания?* (Максимально конкретизировать.)

*Как можно уточнить ситуацию прямо сейчас?* (Например, погуглить ответ на этот вопрос сейчас.) Главное, мотивировать ребенка предпринять какое-то действие безотлагательно.

Закрепление: после того как ребенок предпринял какие-то действия, похвалить его, навести на мысль, что сейчас его эмоциональное состояние улучшилось (*«Заметил, что, когда ты нашел ответ на вопрос, тебе стало полегче?»*).

9. **Быть гибким.** Помнить, что есть разные варианты действий, разработать запасной план (пересдать экзамен; взять год на подготовку, пересдать ЕГЭ еще раз; поступить в другой вуз, затем перевестись в желаемый…; выбрать альтернативные вузы).

**Ваша поддержка в этот период – одно из главных условий психологического здоровья выпускника!!!**