**Методические рекомендации психолога при подготовке к ЕГЭ**



**Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Подростку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то выпускник в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Подбадривайте, хвалите за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше выпускник боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием выпускника, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание: во время 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.
* Ознакомьте выпускника с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж выпускника именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у выпускника будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

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

 *Посоветуйте 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 (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность выпускника и обеспечить подходящие условия для занятий.