**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ
(рекомендации для родителей)**

**Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.**

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу. Завышена эта оценка или нет, но остается фактом, что врачи и педагоги весьма часто сталкиваются с подростками, страдающими от избыточной стрессовой реактивности.

 Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ.

В этом случае именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

* **Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Повышайте его уверенность в себе поддерживающими фразами**
* Обеспечьте спокойную и стабильную атмосферу дома в экзаменационный период
* Не допускайте эмоциональных физических перегрузок при подготовке ребёнка к экзаменам
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться
* Не критикуйте ребёнка после экзамена
* 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 (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

**Помните:** **главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**