**Рекомендации психолога для родителей по подготовке к ЕГЭ, ГИА**

Вы никогда не задумывались, почему при одинаковом уровне знаний одни сдают экзамены лучше, чем другие? В чем могут быть причины? «Везение, удача», – скажете вы. Не только, и не столько! Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ и ГИА во многом связаны с восприятием самой ситуации экзамена как стрессовой, с отсутствием навыков саморегуляции и неуверенностью в собственных силах. Большинство выпускников именно к родителям идут со своими вопросами, тревогами, опасениями, и задача родителей – снять напряжение, повысить самооценку ребенка, проконтролировать, оказать посильную помощь и просто быть рядом, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал и знал, что дома его поймут и поддержат, что бы ни случилось. Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. 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". Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.

- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).

- Напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

 Важно помнить, что дети не умеют принимать неуспех. В период экзаменов количество запросов в Яндекс и Гугл « как покончить с собой» достигает нескольких тысяч. Стоит ли экзамен человеческой жизни? Как не допустить несчастья и успокоить подростка, провалившего экзамен или не получившего хорошей оценки или высокого балла? Вместо того, чтобы быть поддержкой ребёнку, когда ему трудно, родители сами впадают в нестабильное состояние. Есть иерархия ценностей, смысл жизни. Нужно включить любовь и дать подростку почувствовать, что его любят, невзирая ни на что, ни на какие временные провалы. Экзамен можно пересдать, а ребёнка после суицида можно и не вернуть.

И наконец, самое главное. Дорогие родители, не будем забывать, что то напряжение, которое испытывают выпускники и их родители, крайне негативно действует и их эмоциональное состояние. Главная цель, которую может поставить перед собой родитель в работе с самим собой, – максимально сохранить душевное равновесие! Это, безусловно, важный период, но он имеет временный характер. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное