**Психологическая поддержка обучающихся, участвующих в ГИА и ЕГЭ (памятка для родителей).**

**Уважаемые родители!**

**Почему так волнуются ваши дети?**

1. Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
2. Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
3. Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
4. Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
5. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

**Чем вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?**

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упрёков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
3. Участвовать в подготовке к экзаменам: обсудите, какой учебный материал нужно повторить; вместе составьте план подготовки; вместе определите, «жаворонок» ребёнок или «сова»; если «жаворонок» - основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером; проведите репетицию экзамена; установите продолжительность пробного экзамена, организуйте условия для работы, при которых ребёнок не будет отвлекаться; помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.
5. Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать перерывы.
6. Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Желаем Вам успехов!

**Подготовила: педагог-психолог Волобуева Ю.В.**