****

**Консультация педагога-психолога для родителей**

**«Пережить ЕГЭ: Как поддержать ребенка».**

Я как педагог-психолог подготовила полезные советы, которые стоит взять на заметку родителям детей, которые сдают экзамены.

**1. Выбор между подготовкой к экзаменам и общением с друзьями, прогулками – плохой выбор.**

Вам знакома формулировка в духе «Ребенку нужно тщательно готовиться к экзаменам, а он отвлекается на друзей, на прогулки»? Наверняка да. Это одна из вредоносных мыслей, которая оказывает совершенно обратный эффект и портит итоговые результаты.

Процесс подготовки к ЕГЭ в идеале должен начинаться как минимум за год до экзамена. И подготовленную работу стоит планировать примерно одинаковыми по нагрузке частями в течение всего периода. И никак не по принципу: «вспомнить все за 2 месяца». В последнем варианте психика старшеклассника в какой-то момент выключит ребенка из процесса, спасая организм от перегрузки.

Для спокойного процесса без срывов важны все составляющие: периоды активной работы, отдых, полноценные прогулки. Перед самим экзаменом желательно полностью освободить ребенка от интеллектуальных и эмоциональных нагрузок. Ему в этот день важно расслабиться, отдохнуть и заняться каким-либо приятным для него делом. (например почитать интересную книгу, посмотреть интересный познавательный фильм).

**2. Жалобы ребенка на плохое самочувствие-важный сигнал**

Среди родителей иногда бытует мнение, что подросток в моменты, когда хочет увильнуть от подготовительной работы, начинает себе придумывать всяческие болезни и симптомы плохого самочувствия. А значит, их лучше пропускать мимо ушей.

**Это серьезная ошибка!** Чрезмерная перегруженность учебными процессами провоцирует у подростка накопление усталости и сбои в работе организма. Кроме того, это грозит моральным истощением. Психологи едины во мнении, что общая перегруженность и обилие требований к ребенку приводят к сильному торможению процесса расслабления,а это прямая угроза здоровью.

**Пожалуйста, не игнорируйте жалобы подростка!**

Если вам, удастся создать спокойную атмосферу и доверительные отношения с ребенком, это положительно скажется не только на результатах итоговых экзаменов. Уважение к юному человеку, признание его права на отдых, на переживания и любые эмоции-важный этап и основа для здоровых детско-родительских отношений. А в преддверии ЕГЭ –еще и неоценимая поддержка.

**3. ЕГЭ-это не способ запугивания**

Еще одна частая история-это запугивание выпускника экзаменами или их последствиями. Такой сценарий изначально плох тем, что в нем ребенок снова и снова погружается в состояние страха. И никак не может выйти на спокойный и уверенный уровень ощущений. Проигрывая в голове сцены своего провала, ребенок загоняет себя в клетку, из которой потом будет очень болезненно выбираться.

Так происходит потому, что родители сами крайне сильно боятся провала ребенка. А подсознательно-своего собственного провала как родителей. Но стоит помнить, что этот метод всегда приводит только к отрицательному результату. Поэтому лучше вовсе исключить его.

Слова поддержки, ободрения и безусловное уважение со стороны родителей способы сделать для ребенка гораздо больше.

**4. Исключаем неверие и пессимизм**

Для выпускника очень тяжело переносить факт родительского неверия в его усилия и в него самого. Поэтому фразы и слова в духе: «Ты все равно не напишешь хорошо» лучше даже не вспоминать. И уж тем более-не использовать!

Попробуйте поставить себя на место вашего ребенка: у него впереди важный экзамен (и не один), ему сложно, он устал, возможно, сомневается в себе. Когда он слышит такие слова от своих родных, он слышит примерно следующее: «Я в тебя не верю. В твоей сложной ситуации я не помогу тебе, разбирайся сам». Значит, главной опоры у него нет, даже гипотетически. Представьте только, насколько это тяжело для вашего ребенка!

**5. Критика остается в прошлом**

Время подготовки к итоговым экзаменам-худшее время, чтобы корить ребенка за то, что он упустил что-то по программе за время своей учебы. Такая критика только сильнее усугубит и без того тревожные мысли подростка, а помочь никак не сможет.

Все, что вы сможете вызвать критикой-это адекватные со стороны психики ребенка защитные реакции и полное отрицание происходящего. Он уйдет в себя, перестанет делиться тем, что его беспокоит. Контакт и доверительные отношения будут подорваны.

Это само по себе плохо, а перед экзаменами втройне тяжело.

**6. Откажитесь от сравнения ребенка с кем бы то ни было**

Особенно это касается сравнений с братьями или сестрами в семье. Даже если они более успешны, а язык так и чешется поставить вашему выпускнику сестру или брата в пример. Сделайте глубокий вдох, посчитайте до 10, выдохните и ничего не говорите.

Для ребенка нет ничего более неприятного, чем ощущать то, что он всегда «не дотягивает» до своих более успешных родственников, соседей, детей знакомых. Этот метод способен здорово отбить мотивацию и заодно уверенность ребенка в своих силах и способностях. Думаю, что вряд ли родители выпускника преследуют именно эту цель.

Лучше поговорить о том, что его возможные прошлые неудачи никак не были связаны с низким уровнем интеллекта. Важно найти положительные моменты в прошлых ситуациях и выделить их, озвучить для ребенка. В форме похвалы, ободрения. Один из самых сильных источников мотивации для ученика-это осознание собственных сил и того, что у него что-то получается. Пусть даже не сразу, малыми шагами, но получается.

**7.Ставьте достижимые цели и оказывайте поддержку**

В деле поддержки тоже важно не перестараться: не стоит говорить ребенку, что он непременно сдаст ЕГЭ на 100 баллов. Если до этого момента подросток не был отличником, то он с большим сомнением отнесется к вашим словам. А если он отличник, то это только накалит его и без того высокий уровень тревоги.

Лучше всего настраивать ребенка на то, что у него все получится сделать. Говорить это нужно максимально спокойно и уверенно. Дети мгновенно распознают фальшь. Если вы будете говорить напутствия дрожащим от волнения голосом, а внутри вас все будет кипеть-успеха лучше не ждать.

И помните, что любой экзамен-это не конец, а начало нового пути. И даже если он провален-его можно пересдать и продолжить движение дальше.

Педагог-психолог Саркисова Д.В.

. 