**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ВЫПУСКНИКОВ**

* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудач, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предметам. Большое значение имеет тренаж ребёнка именно по тестированию.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Обратите внимание ваших детей на наиболее значимые психологические качества, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- мобильность, переключаемость;

- устойчивая работоспособность;

- концентрация внимания;

- четкость мышления;

- умение планировать свою работу.

**Литература**

1.Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. – М.: Смысл, 1993. – 332с.

2. Андреас К., Андреас С. Сердце разума. – Новосибирск: Фирма «ЭКОР», 1993. – 288.

3. Берн Э. Игры, в которые играют люди, люди которые играют в игры. – СПб: Лениздат, 1992. – 400с.

Руководитель ГМО Мызина Ф.М.,

педагог-психолог МБОУ «СОШ №6»