ЕГЭ – не проблема! Советы психологов для родителей выпускников в условиях очного и дистанционного режима обучения.

**Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена**. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования**. 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".

**Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

**Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.**

**Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением**.

**Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом**.

**Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал**.

**Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов**. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

**Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

**Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам**. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

**Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

**Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять**. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**

**И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**