**Как пережить ЕГЭ: 6 советов родителям выпускников**

*Как поддержать своего ребенка?*

*Нужно ли пить успокоительные?*

*Как провести последний день перед экзаменом?*

Первый единый государственный экзамен уже не за горами. К этому дню мы собрали несколько простых и практических советов для родителей выпускников, которые хотят помочь своим детям справиться с волнением и правильно провести последние дни накануне ЕГЭ.

1. **Готовьте ребенку его любимые блюда**

Не нужно продумывать распорядок дня за ребенка – он в состоянии сделать это сам, но нужно проследить, что он достаточно ест и спит.  «Если ребенок истощен, шоколадка на ЕГЭ его не спасет.

**Я считаю, что неделю перед экзаменом нужно кормить**

 **ребенка тем, что он любит.**

Любит суши – заказывайте суши, любит шашлык – жарьте шашлык, благо поста пока еще нет. Любит блинчики – пеките блинчики. Последние несколько дней самые нервные, поэтому нужно хорошо питаться».

1. **Гуляйте**

Заставлять нельзя, но попытаться стоит. Добавьте в расписание дня 1-2 часа на свежем воздухе: велосипед, прогулка, все, что ребенку нравится. Спорт, любая физнагрузка на воздухе снижает нервозность. Если же ребенок гневно отмахивается от предложений прогуляться, можно попробовать организовать ему рабочее место на свежем воздухе: на даче, в саду или хотя бы на балконе.

«Выпускники доводят себя до астении (нервно-психической слабости – прим. Ред), и этого не чувствуют. А вот родители должны чувствовать. Мало ел, мало спал, не был на солнце – и готово. Если не выходить из помещения, можно за месяц довести себя до депрессии».

1. **Не повышайте планку, фокусируйте достижения**

До экзамена всегда либо очень далеко, либо один день. И только накануне выпускнику становится виден масштаб всей драмы: не выучил, не повторил, не успел и здесь, и тут. Возникает паника. Родители должны сделать все, чтобы ее предотвратить или пресечь на корню! Нельзя усугублять тревогу, вставлять свое «Мы тебя предупреждали!», ставить высокую планку, рассуждать о том, как важен высокий бал.

**Важно успокоить ребенка и сконцентрироваться на успехе: «Смотри, ведь ты успел то и это,**

 **давай не будем настраиваться на плохое».**

Лучше всего успокаивает общение с теми, кто уже сдал ЕГЭ в прошлом году. Слова родителей иногда не действуют – ведь у них нет такого опыта, они не сдавали ЕГЭ. Родитель в первую очередь должен сказать ребенку, что он в него верит, что уверен, что он справится, но в то же время поймет, если что-то пойдет не так.

**С одной стороны, нужно подчеркнуть веру в человека,**

 **с другой – его право на ошибку.**

И никаких «Не сдашь ЕГЭ — пойдешь в дворники!». Неизвестно, как на ребенке скажется такое напутствие, особенно если он и вправду не сдаст.

1. **Продумайте тайм-менеджмент ЕГЭ**

«Распределите время. Учителя и репетиторы обычно учат этому, но можно проговорить еще раз, сколько минут можно потратить на задание, а потом, если оно не дается, пойти дальше.

У ЕГЭ строгие требования в форме. И хотя учителя объясняют их много раз, каждый год некоторые школьники из-за волнения неправильно оформляют работу — в этом случае результат аннулируется.

Не туда поставил галочку, нарисовал зайчика на полях, и бланк считается испорченным. Это особенно обидно.

Те, кто хорошо подготовлен и уверен в себе, нередко не проверяют работу. Это иллюзия легкости: «я все решил, я пойду».

**Важно настроить человека на максимальную проверку. Если ты решил быстро, ты молодец, но лучше посиди еще, помедитируй над заданием»**

1. **Не доставайте аптечку**

**Успокоительные снимают тревогу, но тормозят мозговую активность, к тому же могут вызывать сонливость.**

Большинство врачей не советуют применять медикаменты. «Здоровый человек способен справиться со стрессом своими силами. Если ребенку не прописаны лекарства, не нужно их пить. После этого может начаться синдром отмены. Вмешиваться в работу организма без причины не нужно. Надо стараться наладить свое состояние сменой видов деятельности.

Нужно использовать те способы успокоиться, которые уже помогали ребенку – экспериментировать с лекарствами и методами накануне экзамена не стоит.

Это могут быть массаж, расслабляющие процедуры вроде пенной ванны или успокоительные на основе трав, которые ребенок уже пил.

1. **Когда не обойтись без помощи врача**



«Нервничать – это нормально, ведь для ребенка это первое серьезное испытание. Но если началось глобальное нарушение питания, **бессонница больше двух ночей подряд**, навязчивые повторяющиеся движения, заикание, нужно обратиться к специалисту — терапевту, неврологу»

Ваш психолог

Ульянова Ирина Геннадиевна