**Рекомендации по психологической подготовке к единому государственному экзамену**

1. ***Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам***

* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрица­тельно скажется 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».
* 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.
* Подбадривайте их уверенность в себе: чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния 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, формулы 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 (существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* 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.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
* Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, - это поможет настроиться на работу;
* Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл ( характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать) ;
* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обес­печить ему подходящие условия для занятий.