**Роль родителей в подготовке выпускников к ГИА**

(Рекомен­дации психолога)

Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит от наших об­щих усилий: с одной стороны, школы, а с другой — семьи. Что же могут сделать родители?

Очень важно оказать помощь ребенку в **организации ре­жима дня**, так как сами дети зачастую пренебрегают просты­ми гигиеническими правилами. Например, дети часто волну­ются, так как им кажется, что объем материала очень боль­шой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Со­ставление плана помогает также справиться с тревогой: ребе­нок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Важно, чтобы ребе­нок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится допол­нительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти та­кую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также необ­ходимо делать короткие перерывы каждые 45—60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ре­бенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособно­сти необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, то­ропясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, зани­маются но ночам, после чего быстрее устают, становятся раз­дражительными и беспокойными. В состоянии утомления ра­ботоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на све­жую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменаци­онными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от до­машней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать по­мощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставля­ют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдох­нуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому воп­рос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном поряд­ке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет наш собственный **эмо­циональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно ха­рактерно для детей «тревожных», склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят в институт, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает труд­но опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситу­ации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожи­даниям взрослых).

И тогда может показаться, что подобный настрой де­тей расхолаживает: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определенный уровень волне­ния, оптимальный для организации деятельности. Если ребе­нок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельнос­ти. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не за­предельная. Ощущение огромной важности экзамена не сти­мулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы вы­слушали выученное им, кому-то нужно помочь напи­сать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, мож­но только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Будьте всегда рядом со своим ребёнком – ваша помощь и поддержка обязательно принесут ожидаемые результаты!