**Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: ***"Ты сможешь это сделать".***

**Симптомы экзаменационного стресса у обучающихся**

Физиологические симптомы:

• усиление кожной сыпи;

• головные боли;

• тошнота;

• «медвежья болезнь» (диарея);

• мышечное напряжение;

• углубление и учащение дыхания;

• учащённый пульс;

• перепады артериального давления;

• ухудшение сна, аппетита.

Эмоциональные симптомы:

• чувство общего недомогания;

• растерянность;

• паника;

• страх;

• неуверенность;

• тревога;

• депрессия;

• подавленность;

• раздражительность.

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

• чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;

• неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);

• воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не поступления в желаемый ВУЗ и пр.);

• кошмарные сновидения;

• ухудшение памяти;

• снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

• стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;

• избегание любых напоминаний об экзаменах;

• уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;

• вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах.

**Типичные родительские ошибки в ходе подготовке к экзаменам**

В подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Типичные родительские ошибки:

1. Негативный настрой, особенно для детей со слабой нервной системой, возбудимых и эмоциональных детей – особо опасен.

2. Родительские тревоги («не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься») дают эффект негативной установки, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность.

3. Страх перед экзаменом, подчеркивание ответственности, («Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Тебе перед родителями будет стыдно»?) - только лишь усиливает волнение.

4. Незнание родителей, как Ваш ребенок реагирует на трудную ситуацию

(жалобы на сердцебиение, появление тошноты, озноба и др.) - может привести к эмоциональному срыву.

5. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают у ребёнка раздражение и протест.

**Поддержка и сопровождение детей в период подготовки и сдачи экзаменов.**

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не на словах, а на деле:

1. 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».

2. Научите оценивать и регулировать свое состояние. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

3. Помогите организовать рабочее место и режим.

4. Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15 минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа.

5. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки.

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

**Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка, обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Поддерживать ребенка – значит верить в него. И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.**