**Уважаемые родители и педагоги!**

Настал один из важных периодов в жизни ваших детей – сдача выпускных экзаменов.

На сегодняшний день, во всех источниках СМИ, мы можем наблюдать запугивающую, а порой устрашающую информацию о сдаче ЕГЭ, о принципах его проведениях и несправедливое оценивание. И поэтому Ваша задача – настроить детей на боевой лад, снизить напряженность и воодушевить позитивные эмоции.

Хочу предложить некоторые советы и рекомендации родителям, педагогам и самим выпускникам о том, как правильно настроиться и успешно сдать выпускные экзамены.

Автор: педагог-психолог

 Салаватова Ольга Александровна

# МБОУ «Ивановская средняя школа»

**Советы и рекомендации родителям, ученикам и выпускникам, сдающим ЕГЭ**

**Советы и рекомендации психолога по сдаче ЕГЭ**

***Советы и рекомендации родителям выпускников.***

1. Помните о том, что Ваш ребенок находится в напряженном состоянии перед экзаменами, и поэтому Ваша задача создать психологически комфортную атмосферу в семье. Необходимо, чтобы ребенок чувствовал домашний покой и уют, а также поддержку и понимание.
2. Важно помнить и о правильном питании. Старайтесь, чтоб в рационе питания присутствовали такие продукты, которые будут стимулировать работу головного мозга, а именно рыба, приготовленная на пару, орехи, творог и т.д.
3. Постарайтесь помочь своему ребенку сформировать правильный режим дня, чтоб ребенок не перегружал себя подготовкой к экзаменам, и не был слишком расслаблен.
4. Постоянно применяйте слова, которые будут его подбадривать и повышать уверенность в себе. Главное в этом деле – не перестараться!
5. Накануне экзамена, дайте Вашему ребенку отдохнуть, следите за тем, чтобы уровень его тревожности не превышал допустимого. И ни в коем случае не поите ребенка различными успокаительными препаратами ни за день до экзамена, а тем более в день экзамена.
6. Важно, чтобы родители не показывали свое волнение при ребенке, т.к. дети очень быстро переключают состояние родителей на себя, и в случае неудачной сдачи экзамена – могут вызвать у себя «чувство вины», которое имеет различные формы последствия.
7. Вот наступил долгожданный день! Подбодрите ребенка, улыбайтесь, создайте благоприятную атмосферу для всей семьи. Горький шоколад и сладкий чай помогут простимулировать умственную деятельность, а также поднимут настроение. Пожелайте удачи, поцелуйте своего ребенка и - в путь!!!
8. Если результаты сдачи экзаменов не соответствуют Вашим ожиданиям, не критикуйте ребенка. Постарайтесь в спокойной обстановке вместе разобраться, в чем причина низкой оценки и сделайте совместные выводы сложившейся ситуации.

Помните! Ваша поддержка – это самая высокая награда и оценка для Вашего выпускника.

***Рекомендации педагогам.***

1. Главная задача педагогов – не нагнетать негативную атмосферу для выпускников. Стараться как можно чаще создавать «ситуации успеха».
2. Всегда подбадривайте детей, хвалите их, но ни в коем случае не критикуйте их, не позволяйте себе высказывать Ваши сомнения в их успехах.
3. Помогайте выпускникам правильно распределить материал и рабочее время для повторения.
4. В период обучения создавайте информационные уголки. Подробно рассказывайте об экзаменах и процедуре его проведения.
5. Старайтесь вводить в систему обучения аналогичные тестовые технологии.
6. Не оставляйте объемные темы, которые будут входить в ЕГЭ, на последний момент. Отрабатывайте их заблаговременно.
7. Настройте учеников на то, что они смогут преодолеть этот важный шаг, необходимо отбросить свои эмоции и максимально сконцентрироваться и тогда выпускники достигнут положительных результатов.

***Рекомендации выпускникам в подготовке и сдачи ЕГЭ***

1. Накануне экзаменов необходимо отдохнуть. Не нужно зазубривать и переутомлять себя.
2. Выспись!!! Послушай любимую музыку, займись любимым делом, используй любые средства саморегуляции и релаксации.
3. В день экзамена приходи вовремя и не опаздывай. Возьми с собой паспорт, воду и несколько гелевых ручек с черной пастой.
4. Во время экзамена:

- не нервничай и постарайся успокоиться;

- слушай экзаменатора и четко выполняй его указания;

- сосредоточься и начни отвечать на легкие для тебя вопросы;

- не зацикливайся на тех, которые кажутся тебе трудными и не понятными. Вернись к ним на втором круге.

- пользуйся методом исключения и собственной интуицией, если не знаешь правильного ответа;

- оставь время для проверки своих ответов.

**Удачи на экзаменах!!!**