1. **Выступление по теме собрания школьного психолога**

Уважаемые родители выпускников!

 Ваши сын или дочь принимают участие в ЕГЭ.

Почему они так волнуются?

1. Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.

Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.

Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

1. Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

 Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

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

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. **Рекомендации родителям**
2. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

1. 3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте  вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

1. 5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
2. 6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Двенадцать часов до экзамена должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

1. 8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам,  важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки), т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

(9) 9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

(10)10. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится!

Родители, вам нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка!

Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди.

Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много.

Объясняется это противоречие просто.

Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки.

Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов.

Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем

(во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции и долгие объяснения («Ты должен учить уроки», «Хватит гулять, делай то-то…»).

**(11) ПОМНИТЕ**: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут *ВМЕСТО* ребёнка сдать экзамены, но они могут быть *ВМЕСТЕ* с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

(12) А вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего, доброго слова даже кактусы лучше растут".

(13) СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!