**ЕГЭ – не проблема! Советы психологов для родителей выпускников в условиях очного и дистанционного режима обучения.**

• ***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.

• ***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".

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

• ***Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.***

• ***Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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 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*** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

• ***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.***

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