**Роль родителей в подготовке к ЕГЭ (**рекомендации психологов**)**

Успешная подготовка ребёнка к ЕГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школа, 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, так как им кажется, что объём материала очень большой, они не успевают всё 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.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребёнок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребёнку 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. Ребёнок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребёнок высыпался. Иногда дети, торопятся выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстро 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 учёбой, чтобы избежать помощи по дому: “Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду”. Физически лёгкая 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 ребёнка.

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

Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, напряжённой атмосферы. Ребёнку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой “ палочки-выручалочки ” играем мы, взрослые.