***Стратегии родительского поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ***

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей, и чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что помочь человеку может только та шпаргалка, которая написана его собственной рукой.

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. 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. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этим фактом. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене – безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий. Дети должны понимать, что провал на экзамене – это печально, но на этом жизнь не заканчивается.

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте, хвалите! Подлинная поддержка – это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

***Ошибки, которые необходимо избегать***

1. В ходе подготовки к экзаменам некоторые родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься – не сдашь», «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть.

2. Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное – родительское спокойствие, ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку – это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. При общении с подростком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы он поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Нужно создать ситуацию успеха для ребенка.

3. Неправильное формулирование слов поддержки: «Не бойся», «Не переживай», нужно – «Держись», «Успокойся».

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Поэтому, чтобы избежать нежелательных последствий, необходимо владеть некоторыми техниками саморегуляции.

***Техники релаксации (расслабления)***

* + - 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.
			2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;

попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

слегка помассируйте кончик мизинца.

***Техники визуализации***

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

* 1. Представьте, что ваше эмоциональное
	напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
	2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд проехал и увез с собой все ваши неприятности.
	3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там и мысленно побудьте там некоторое время.
	4. Представьте себя успешным, спокойным, готовым к экзамену, все знающим и помнящим.

***Техники самовнушения***

Овладеть волнением, быстро успокоиться в стрессовой ситуации подросткам позволит самовнушение, которое должно быть обязательно позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным, облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагающее многократное повторение. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например: «Все будет нормально! Сейчас я почувствую себя лучше! Я уже чувствую себя лучше, я владею ситуацией! Без сомнения, я справлюсь!»