**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ**

Ситуация итоговой аттестации весьма волнительна для семьи выпускников.

Старшеклассникам нужно мобилизовать все свои ресурсы, чтобы получить наилучшие результаты и оправдать свои ожидания и надежды своих родителей.

Родители старшеклассников также переживают эту ситуацию как стрессовую, потому что беспокоятся, прежде всего, о будущем своих детей, т.к. от результатов сдачи экзамена во многом зависит вариативность выбора дальнейших форм обучения их ребенка.

Чтобы ситуация напряжения и волнения не переросла в глобальный стресс для всех участников образовательного процесса, необходимо, прежде всего, создать благоприятную психологическую атмосферу, способствующую сохранению психологического здоровья старшеклассников, которая будет способствовать эффективному процессу подготовки и сдачи итоговой аттестации выпускниками.

Родителям необходимо демонстрировать в этот период стратегию поддержки и помощи ребенку, не превращая для ребенка школьный экзамен в главный жизненный. Именно такое поведение будет способствовать профилактике возможных поведенческих рисков в подростковой среде.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов – это:

* сохранить здоровье их ребенка;
* снизить риски стресса у старшеклассника;
* обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным экзаменам;
* оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов.

Итак:

1. Успокойтесь сами. Для этого вспомните свой личный опыт сдачи экзаменов, какие «ритуалы» и необычные способы подготовки к ним использовали. Обсудите это с ребёнком.
2. Позаботьтесь о питании. Ребёнку нужно предложить все возможные варианты, он сам подберёт то, что ему подходит: постоянные частые перекусы фруктами и орехами или полноценное «первое» и «второе». Пусть в доступе будет достаточно жидкости: вода, компоты, соки
3. Никаких успокоительных подростку НЕЛЬЗЯ!!!
4. В период стресса организм активно расходует витамины группы В и С, а также селен, цинк, магний и кальций. Можно подобрать соответствующий витаминно-минеральный комплекс.
5. Не нужно обещать «поощрение» за хорошо сданный экзамен. Как правило это только усиливает тревогу.
6. Можно предложить свою помощь по подготовке к экзамену: подготовить рабочее место, составить план подготовки, провести хронометраж выполнения тех или иных заданий, подобрать варианты заданий для отработки и прочее. Если ребёнок отказывается, не настаивайте!

ВАЖНО!!! Сама процедура ЕГЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников.

Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Кандидат медицинский наук, психолог Сапунова Наталья