**С О В Е Т Ы РОДИТЕЛЯМ**

**Родители должны демонстрировать стратегию поддержки и помощи ребенку, не превращая школьный экзамен в главный жизненный.**

**Психологи выделяют три вида трудностей, с которыми сталкивается ребенок в процессе подготовки и сдачи экзаменов**

1. **Связанные с процессом проведения экзамена.**
2. **Связанные с особенностями познавательных процессов старшеклассников.**
3. **Связанные с личностными особенностями старшеклассников.**
4. **Трудности, связанные с процессом проведения экзамена:**
* **Недостаточное знакомство с прцедурой экзамена;**
* **Несформированность навыка вписывания ответов в экзаменационные бланки;**
* **Присутствие на экзамене большого числа незнакомых взрослых;**
* **Непонимание особенностей оценки отдельных заданий;**
* **Непонимание и незнание старшеклассниками своих прав и обязанностей;**
* **Необходимость решения большого количества задач в условиях жесткого дефицита времени.**
1. **Трудности, связанные с особенностями познавательных процессов старшеклассников:**
* **Недостаточная сформированность общеучебных навыков;**
* **Недостаточный уровень организации деятельности;**
* **Необходимость распределения времени, исходя из субъективного представления о знаниях тех или иных разделов теста;**
* **Непонимание оценки баллов за каждое экзаменационное задание.**

**3.На формирование личностных трудностей, прежде всего влияет отношение к результатам ЕГЭ как к сверхзначимым.**

**Эти установки часто формируются в семье выпускников в результате**

**повышенных ожиданий родителей, что, безусловно, повышает уровень**

**личностной тревоги у старшеклассников и боязнь не оправдать ожидания и**

 **« вложенные средства» в подготовку экзамена.**

**Старшеклассник должен понимать смысл экзамена, иметь собственную**

**стратегию деятельности во время экзамена, развивать навыки**

**самоорганизации и давать адекватную оценку собственных возможностей.**

**Поддержка семьи заключается в:**

* **Формировании уверенности в том, что в случае успешной или неуспешной сдачи выпускных экзаменов все равно есть выбор: продолжить образование в различных образовательных учреждениях или получить средне специальное образование;**
* **Надо вести планомерную профориентационную работу в семье;**
* **Помочь составить режим дня, организовать рабочее место для подготовки к экзаменам;**
* **Проявить заинтересованность и внимание к ребенку, составить план подготовки. Это помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить и выучить материал возможно, времени для этого достаточно.**

**Основные функции семьи в период подготовки и сдачи ЕГЭ И ОГЭ:**

* **Сохранить здоровье ребенка;**
* **Снизить риски стресса у старшеклассника;**
* **Обеспечить дома комфортные условия для подготовки;**
* **Оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов.**