**Психологическое сопровождение обучающихся** **при подготовке к ЕГЭ**

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ***Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
* Не критикуйте ребёнка после экзамена.
* Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.