Психологическая поддержка детей родителями – один из важнейших факторов, определяющих успешность школьников в сдаче единого государственного экзамена.

Чтобы школьник настроился на успешную сдачу ЕГЭ, необходима **КОМФОРТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА ДОМА**.

Родителям необходимо знать, что зачастую причина эмоционального срыва ребёнка — боязнь не оправдать родительские надежды, оказаться «недостойным».

Необходимо обязательно ОБСУДИТЬ НЕГАТИВНЫЙ ВАРИАНТ с ребёнком — когда он не сможет справиться с экзаменом. Все это время школьник живет под гнетом мысли: «Что будет, если...» Да ничего особенного! Ведь жизнь на этом не заканчивается. Главное, чего он боится, — не оправдать себя в глазах окружающих, прежде всего родителей. Очень важно дать ему понять, что родители будут любить его в любом случае, вне зависимости от оценки.

Слова «надо», «ты должен», произносимые родителями очень негативно сказываются на ребенке, угнетают правое полушарие, ответственное за творчество. У детей от этого «надо», засевшего в голове, может разболеться живот, начаться тошнота, головокружение. Взрослые думают: притворяется — и принимают строгие меры. Да, иногда притворяются, симулируют, но это вполне может быть настоящая боль и тошнота. А в предэкзаменационный период ребенка вообще можно и побаловать.

Но ненужно путать стимулирование с ложными способы, так называемыми «ловушками поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Родителям необходимо научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»;

«Ты делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

Кроме того, нужно рекомендовать ребёнку правильно выбрать время для подготовки к занятиям — это очень важно. Не будет результата, если ребенок сидит за учебниками весь день. Самое лучшее время — с 8 до 11 или, максимум, до часа дня.

Некоторые дети, наоборот, лучше работают по ночам, когда никто не мешает и не стоит над душой, поэтому их не надо насильно укладывать спать, а лучше позволить им произвольно выбрать устраивающий их режим. Единственное, что надо помнить: время от 19 до 21 часа — крайне неудачное для учебы.