**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ**

В преддверии Единого государственного экзамена (ЕГЭ) родителям самое время глубоко вздохнуть и настроиться на лучшее. Потому что дети, уже пережившие пробные ЕГЭ, порой не так боятся предстоящих экзаменов, как их родители, начинающие нагнетать дома атмосферу.

Между тем, как подсказывает опыт, на самом деле ЕГЭ не так страшен, как его малюют. Кстати, как раз в эти дни, в канун ЕГЭ, в школах собирают представителей родительских комитетов, чтобы рассказать им, как правильно настроиться на сдачу экзамена и подготовить к ним детей. Большинство родителей выпускников даже создали группы ВКонтакте или в WhatsApp, чтобы оперативно обмениваться информацией и полезными советами.

Не углубляясь в базовые определения ЕГЭ, остановимся на наиболее важных моментах, которые могут повлиять на самочувствие и самообладание школьника перед экзаменом.

 **Что важно знать о процедуре проведения ЕГЭ?**

Обсудите с ребенком еще раз список предметов, которые он возьмет на экзамен, и убедите его не испытывать судьбу и воздержаться от попыток пронести в аудиторию шпаргалки, мобильник и т.п. «компромат». Приведите примеры прошлых лет, когда ученики-экстремалы пытались провернуть подобные операции — засовывали шпаргалки в часы или мобильник — в прическу и т.д., но в итоге были разоблачены на экзаменах и остались вовсе без аттестата. Что характерно, шпаргалками пытались пользоваться, как правило, хорошисты, беспокоившиеся о своих баллах, а вовсе не отстающие ученики, которым итоги ЕГЭ были безразличны. Отдельно заострите внимание ребенка на том, что во время сдачи ЕГЭ недопустимы разговоры, вставание с мест, пересаживание, обмен любыми материалами и предметами, хождение по аудитории без сопровождения. Любые действия, выходящие за рамки процедуры сдачи экзамена, следует совершать с разрешения присутствующих в классе педагогов. Одна оплошность может перечеркнуть надежды на успешную сдачу экзамена. Самое главное — чтобы ребенок был уверен в себе и точно знал, что он готов к экзамену. Пусть начинает отвечать с легких вопросов, старается сосредоточиться только на выполняемом задании и не мечется от одного пункта к другому. При этом нужно помнить важный совет: «Торопись, не спеша». Впрочем, им и так уже все это много раз говорили в школе.

**На что следует обратить внимание, собираясь на экзамен?**

Полезно заранее заручиться графиком сдачи ЕГЭ, чтобы владеть достоверной информацией. Уточните точное место встречи и начала экзамена. Будут ли ученики добираться туда централизованно от школы или нужно ехать самостоятельно. Выезжайте из дома на экзамен с запасом времени, чтобы не попасть в автомобильную пробку и не нервничать лишнего по дороге. Проверьте, взял ли ребенок с собой паспорт, черную гелевую ручку, а также при необходимости очки, линейку, транспортир. Если ребенок берет с собой воду и шоколадку, чтобы подкрепиться во время экзамена, рекомендуется выбрать простую воду без газа, а шоколад заранее дома поломать на дольки — чтобы не давать повода проверяющим заподозрить ученика в сокрытии шпаргалки в недрах лакомства. Если у ребенка есть признаки насморка, дайте ему с собой не бумажные носовые платки, а обычный тканевый, который опять же можно легко проверить на отсутствие шпаргалок.

 **Чем кормить ребенка перед экзаменом?**

Постарайтесь за пару дней до экзамена кормить ребенка нормальной пищей, без особых кулинарных изысков, чтобы ненароком не вызвать аллергическую реакцию, которая может усугубиться на фоне стресса. Лучше избегать салатов, шашлыков, кисломолочных продуктов, кваса, большого числа овощей и фруктов, сладостей и какой-либо экзотики, а также очень холодного мороженого. Расстройство желудка или приступ ангины школьнику ни к чему. Если в день экзамена ребенок заболел, необходимо предупредить об этом классного руководителя и вызвать врача на дом либо отправиться в поликлинику. Без медицинского подтверждения недомогания вам могут отказать в сдаче экзамена в резервный день. Предупредите ребенка, что если он почувствует себя плохо на экзамене, стоит поднять руку и сообщить об этом педагогам, чтобы они вызвали медработника, который окажет помощь либо порекомендует перенести сдачу экзамена на другой день.

 **Как настроить ребенка на успешную сдачу экзамена?**

Перед экзаменами создайте дома доброжелательную, спокойную обстановку. Пресекайте любые попытки выяснения отношений между членами семьи и тем более претензии к ребенку. Даже если ребенок бодрится, в глубине его души зреет стресс перед экзаменом. Никогда не сравнивайте своих детей с другими. Как известно, люди отличаются друг от друга по своим личностным качествам, так же как ростом, цветом глаз и т.д., не могут быть одинаковыми и их успехи. Не говорите фразы типа «что я скажу другим…», «ты выставишь меня в плохом свете…», «все будут говорить, что мой ребенок…». Не делайте из экзамена вопрос жизни и смерти.

Просто дайте ребенку возможность спокойно готовиться к предстоящему испытанию в отдельной хорошо проветриваемой комнате. Проверьте, чтобы он не вздумал читать учебники и конспекты с плеером в ушах. Это не пойдет на пользу, даже если он привык заниматься именно таким способом. Если у вашего сына или дочери имеются романтические отношения, аккуратно попросите его отложить на время общение с предметом обожания — звонки, смски и т.д., чтобы не отвлекаться от учебы. Постарайтесь тактично объяснить это обстоятельство и его симпатии, чтобы избежать ненужных эксцессов с обеих сторон.

В канун экзамена школьнику следует лечь спать пораньше, чтобы хорошо выспаться. Проверьте, не забыл ли он правильно установить будильник и зарядить свой сотовый телефон, чтобы по окончании экзамена сообщить вам, что все в порядке.

 **Чем поможет апелляция?**

Не стоит уповать на возможность подать апелляцию в случае несогласия с результатами ЕГЭ. Как показывает опыт, после повторного изучения работы вашего ребенка может случиться так, что он получит еще более низкую оценку, чем прежде. Ведь проверяющие нередко руководствуются субъективными оценками ответов в экзаменационном листе. К тому же драгоценное время, проведенное в инстанциях, где подается апелляция, могло бы быть потрачено ребенком на отдых или подготовку к следующему экзамену.

 **Как дождаться конца экзаменов?**

В день сдачи экзамена вы сами постарайтесь заняться рабочими вопросами, которые смогут хотя бы немного вас отвлечь от мыслей о ребенке. Но при этом не беритесь за слишком ответственные задания, чтобы не допустить ошибок и не подвести коллег. Некоторые родители берут отгулы на время сдачи ЕГЭ их детьми. Но как показывает опыт, пребывание дома в ожидании новостей от ребенка может закончиться мигренью для чересчур мнительных мам. Лучше быть на людях. И лучше в ожидании вестей от ребенка воздержаться от обмена мнением с другими родителями одноклассников ваших детей, вы будете только накручивать друг друга. Посоветуйте ребенку после экзамена не задерживаться нигде и сразу спешить домой, не кушать в летних кафе, не гулять в парке, чтобы избежать пищевого отравления или случайной травмы типа вывиха ноги, которые помешают хорошо сдать следующие экзамены. Постарайтесь приготовить дома для вашего юного гения вкусную и здоровую пищу, чтобы он покушал после экзамена, немного поспал и начал заниматься учебой дальше. Психологи рекомендуют хороший способ аутотренинга в случае подобной стрессовой ситуации — говорите себе: «Меньше чем через месяц все это закончится, и мы будем с улыбкой вспоминать о своих переживаниях. Потому что все закончится хорошо. А иначе и быть не может, ведь у меня вырос самый умный и способный ребенок в мире!»