**Памятка для родителей по подготовке к ЕГЭ**

На результаты ЕГЭ влияют:

- уровень предметной подготовки;

- уровень тестовой культуры выпускника;

- психологическая готовность демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

В психологии существует понятие «тестовая искушенность» - любой испытуемый, который подвергается тестированию, имеет определенные преимущества по сравнению с теми, кто проходит тестирование в первый раз. Эти преимущества складываются из ранее определенного чувства неизвестности, сформировавшейся уверенности в себе, сложившегося отношения к тестовой ситуации, навыками работы с тестовыми заданиями, осознания сходности принципов решения задач в определенной группе тестов. У детей с повышенной мнительностью, тревожностью, эмоциональной нестабильностью и некоторыми другими индивидуально-личностными особенностями недостаточная или полностью отсутствующая тестовая искушенность может привести к значительно искаженным результатам тестирования.

**Распределение ответственности по проблеме подготовки к экзамену.** Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка – одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны попытку возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой стороны – стремление школы сделать ответственным родителя («Займитесь вашим ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Важна позиция, которая декларируется и предъявляется школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, которое позволяет осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Для проведения собрания необходимо привлекать специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такая форма позволяет высветить два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

**Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ – работа с «мифами».**

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их на родительском собрании, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, - групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и в конечном счете найти ресурсные моменты в данной форме экзамена.

**Что нужно знать родителям о психических особенностях детей.**

Характеристики одной из групп риска:

Астенические дети

Основная характеристика астенических детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резкое увеличивается количество ошибок.

Основные трудности.

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении длительного времени (трех часов), поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Рекомендации для родителей

На этапе подготовки.

Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется - таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

После экзамена.

С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.