**Советы родителям при подготовке их детей к ГИА и ЕГЭ.**

1. ***Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте».***

Говорите о чувствах. Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).

1. ***Поддерживайте во всем.***

Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобиться поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».

1. ***Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена.***

Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.

1. ***Будьте примером.***

Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ними.

1. ***Организуйте комфортную учебную среду.***

Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.

1. ***Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены.***

Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; пережить, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамены и свои ответы на них.