**Три составляющих успеха сдачи ОГЭ и ЕГЭ – психологически подготовленный родитель и ребенок**

Одним из проявлений единого государственного экзамена как трудной жизненной ситуации для учащихся, является то, что старшеклассники в период, предшествующий ЕГЭ, очень часто лишаются необходимой для них психологической поддержки со стороны взрослых участников образовательного процесса. Под психологической поддержкой нами понимается психологический процесс, который помогает человеку поверить в себя и свои возможности, избежать ошибок, поддерживает при неудачах, сосредотачиваясь на позитивных сторонах и преимуществах индивида с целью укрепления его самооценки. Многочисленные психологические исследования показывают, что существует тесная связь между эмоциональным благополучием человека, его способностью справляться с трудностями и системой психологической поддержки, обращенной к нему**.**

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки 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.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: »Ты можешь 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, сочувствование к нему, уверенность в его силах;

4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку; Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

7. Создайте подходящую атмосферу: общайтесь с ребенком в перерывах между занятиями, приглашайте на совместную еду.  Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; воспоминайте прошлые успехи в любых делах.

8. Можете делать подростку массаж головы, шеи, воротниковой зоны.