

Ваш ребенок сдает ЕГЭ (памятка для родителей).

*Уважаемые родители выпускника!
Вашему ребенку предстоит важное испытание – участие в Едином государственном экзамене (ЕГЭ).*

① Почему дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

② Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?



Вы можете:

- ✓ Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- ✓ Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - ☺ откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
 - ☺ создайте ситуацию успеха – говорите ребенку, что вы в него верите;
 - ☺ если лицеист хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- ✓ Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
 - 📁 обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте **план подготовки**.
 - ✍️ проведите **репетицию** письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
 - 🕒 организовать **режим** (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
 - 🚲 во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие **перерывы**, отдыхать.
 - 📖 договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние **12 часов** должны уйти на **подготовку организма**, а не на приобретение знаний.

Составитель - **Шибакowa И.А.** (педагог-психолог)

Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. /М.: Генезис, 2009.