

## Рекомендации родителям выпускников

- Помогите ребенку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом оставшегося до экзамена времени.
- Позвольте школьнику самому выбрать удобный ему режим подготовки, не навязывайте свои представления, если в этом нет потребности (некоторым ребятам комфортно готовиться под музыку, некоторым лучше дается материал при изучении поздно вечером, а некоторым рано утром).
- Обратите внимание на то, чтобы у школьника было достаточно времени на пассивный и активный отдых. Физиологический и нервный срыв — не лучший помощник на экзамене. Старшеклассники, готовясь к экзаменам, иногда просто забывают отдыхать или считают, что не стоит тратить на это драгоценное время.
- Будет полезным провести репетицию письменного экзамена с помощью вариантов прошлых лет, создав обстановку, максимально близкую к реальной ситуации ЕГЭ. После «экзамена» разобрать ошибки.
- Важно поддерживать, воодушевлять ребенка, верить в его силы, не нагнетать обстановку, в том числе невольно.
- Если сын или дочь сильно волнуется, заранее расскажите о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода. Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

<b>Эмоциональная поддержка</b>	<b>Способы снятия нервно-психического напряжения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживающие фразы: «Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».</li> <li>• Подбадривание, похвала.</li> <li>• Не подчеркивание промахов ребёнка.</li> <li>• Общайтесь с доброжелательным выражением лица, позитивным тоном высказываний.</li> <li>• Поддерживающие прикосновения.</li> <li>• Совместные действия (присутствие при домашних занятиях ребёнка, совместные прогулки, совместные занятия спортом). Демонстрация любви и уважения ребёнку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия физической культурой и спортом;</li> <li>• контрастный душ;</li> <li>• помощь по дому</li> <li>• скомкать лист бумаги и выбросить;</li> <li>• порвать газету;</li> <li>• громко спеть свою любимую песню;</li> <li>• покричать то громко, то тихо;</li> <li>• выполнить дыхательные упражнения;</li> <li>• погулять по лесу, парку, роще;</li> <li>• потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и быструю.</li> </ul>

## Рекомендации родителям выпускников

- Избегайте тактики «запугивания».
- Будьте спокойны, передавайте свои спокойствие и уверенность ребенку.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам.
- Обеспечьте ребенку удобное место дома для подготовки к ЕГЭ.
- Обратите внимание на питание ребенка.
- Накануне экзамена проверьте готовность одежды, документов ребенка.