

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

### **Почему они так волнуются?**

- ✚ Сомнение в полноте и прочности знаний
- ✚ Стресс незнакомой ситуации
- ✚ Стресс ответственности перед родителями и школой
- ✚ Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- ✚ Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

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

- ✚ Владением информации о процессе проведения экзамена
- ✚ Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
- ✚ Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку
- ✚ Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов
- ✚ Участием в подготовке в ЕГЭ или ГИА:
- ✚ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- ✚ Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днем, если "сова" - вечером.
- ✚ Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ или ГИА). 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.
- ✚ Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ или ГИА).
- ✚ Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
- ✚ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.