**Памятка для родителей**

**Уважаемые родители выпускника!**

**Ваш сын или дочь участвуют в едином** **государственном экзамене (ЕГЭ)**

**Почему они 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.
* бояться неопределенной, незнакомой ситуации.
* испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

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

**Чем вы можете помочь 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 и верить в силы ребенка:

- откажитесь от упреков, доверяя ребенку;

- если школьник хочет заниматься под музыку, не препятствуйте этому, договоритесь только, чтобы эта музыка была без слов

* участвовать в подготовке к ЕГЭ:

- обсудите, какой учебный материал нужно повторить, составьте план подготовки.

вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок»- основная подготовка к экзамену должна приходиться на первую половину дня, если «сова»- то на вечер.

- проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность подобного 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 помогут эффективно организовать время и распределить силы при подготовке к ЕГЭ).

- во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

 договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена, он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и вовремя ляжет спать.

- последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.