

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### «Как поддержать детей в период подготовки и сдачи ЕГЭ».

*Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!*

- **Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок.** Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - это лучшее средство от переутомления. Целесообразнее *сохранять привычный для Вашего ребенка режим дня.*
- **Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов** (особенно триллеров, боевиков), компьютерных игр. Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- **Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации** (упреки, конфликты). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
- **Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕГЭ** посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах.
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Следует исключить из рациона фастфуд.

- **Помогите ребенку выработать эффективную индивидуальную стратегию деятельности на ЕГЭ.** Для этого вместе с ним определите *его цель* сдачи ЕГЭ (для того, чтобы закончить школу, нужно поступить в ВУЗ. В какой именно ВУЗ? и т.п.), выберите средства ее достижения (сколько нужно набрать баллов по предмету в тот или иной ВУЗ? Какие задания необходимо выполнить, чтобы набрать нужное количество баллов? Сколько времени потратить на первую часть, на вторую? и т.п.). Помогите соотнести способности ребенка с его реальными возможностями. При построении ЕГЭ посоветуйтесь с педагогом, преподающим тот предмет, который будет сдавать Ваш ребенок.
- **Предложите ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.** В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных проверочных, диагностических работ. Ребенок познакомится с конструкцией, структурой тестовых заданий, особенностями заполнения бланков, основными ошибками, которые можно допустить при выполнении тестов. Демо-версии тестов есть на сайте <https://fipi.ru/>
- **Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов** — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально «сорваться».
- **Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.
- **Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы,** помогите ему справиться с этой ситуацией. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина, поговорите, поддержите!

Уважаемые родители!

Вы не можете ЗА ребенка ничего выучить, ничего сдать, не можете за него стать старше и самостоятельнее. Не можете за него прожить его жизнь. Ваше, родительское дело – дать ему поддержку для собственного выбора пути. Быть рядом!

*Педагог-психолог:*  
Алексеева Е.Н.