

## Уважаемые родители выпускников!

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что вам предстоит определиться в выборе экзаменов, будущей профессии ребёнка, тем, что ваши дети сдают ЕГЭ! Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.



## Удачи Вам!

### Полезные сайты:

<http://www.ege.ru/>

<http://ege.edu22.info/>

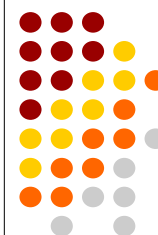
<http://www.fipi.ru/>

<http://gia.edu.ru/>



МБОУ ВСОШ

**Психологическая  
подготовка к ЕГЭ.  
Рекомендации  
родителям**



# Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:

- *Внушайте* ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- *Обеспечьте* дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- *Подбадривайте* детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- *Помогите* детям распределить темп подготовки по дням.
- *Во время* тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- *Не повышайте* тревожность ребенка накануне экзамена.
- *Контролируйте* режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



- Накануне экзамена *обеспечьте* ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- *Не критикуйте* ребенка после экзамена.
- *Помните:* главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для

## Помните!

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.