**Уважаемые родители выпускника!**

Вашему сыну или дочери предстоит важное событие – участвовать в Едином государственном экзамене – ЕГЭ.

**Почему они так волнуются?**

***Сомнение в собствен-ных способностях: в логическом мышле-нии, умении анализи-ровать, концентра-ции и распределении внимания***



***Сомнение в полноте и прочности знаний***

***Стресс незнакомой ситуации***

***Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе***

***Стресс ответственности перед родителями и школой***

**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
  + 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). 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 одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами 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 ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.