**Памятка «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ» для родителей.**

Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* Помните, что ГИА и ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
* Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
* Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ГИА и ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
* Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
* Помните, что ГИА и ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
* Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА и ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
* Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

 Желаем успехов