

*Уважаемые родители выпускника, Ваши сын или дочь
приняли важное решение участвовать в Едином государственном
экзамене*

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.
- Боятся незнакомой неопределенной ситуации
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой

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

Чем вы можете помочь своему 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, верить 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.
- Участвовать в подготовке к 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.
- Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
- Во время подготовки ребенок должен регулярно 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 на приобретение знаний.