

## **Памятка родителям «Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ЕГЭ»**

- Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допуская перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).
- Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач (особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр. Это позволит избежать нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.
- Постарайтесь минимизировать в данный момент стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.л.) Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
- Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕГЭ посредством трансляции ему собственного опыта, собственного положительного взгляда. Обсудите с ребенком плюсы и минусы данной формы итоговой аттестации. Начните с себя – измените собственное отношение к ЕГЭ.
- Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены. Ведь одним из факторов, провоцирующих стресс является неизвестность, неожиданность.
- Питание должно быть трёх-четырёх разовым, калорийным, небольшими порциями. Пища – богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В, С, D, микроэлементами (кальций, фосфор). Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребёнка есть непосредственно перед экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка и кишечника.
- Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Никто, кроме Вас, не сможет заметить вовремя и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или, наоборот, излишнее спокойствие должны Вас встревожить. Помните, все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему.
- Дети с неврологическими проблемами нуждаются в данный период в медикаментозной поддержке.
- Не преувеличивайте для детей значимость ЕГЭ. Напротив, стремитесь помочь ребёнку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно тебе получить баллов, чтобы достичь цели?) Это способствует снижению уровня тревожности, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.
- Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ЕГЭ, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности. Поэтому зайдите на сайты: [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru); [www.mcko.ru](http://www.mcko.ru); [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) и получите пошаговую информацию.
- При подготовке к ЕГЭ очень полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.
- Посоветуйте 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 диагностических работ. Демо-версии тестов есть на сайтах [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru); [www.mcko.ru](http://www.mcko.ru).
- Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах 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 «сорваться».
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.