|  |
| --- |
| **Родителям о ЕГЭ** |
| **1. Памятка «Подготовка к экзаменам»**  А) Некоторые закономерности запоминания:   * Трудность запоминания растет непропорционально объему; * Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу; * Распределенное заучивание лучше концентрированного; * Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.   Б) Условия поддержки работоспособности:   * Чередование умственного и физического труда; * Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут; * Минимум телевизионных передач и компьютера.   В) Приемы психологической защиты:   * Переключение (с одного вида деятельности на другой); * Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей); * Накопление радости (вспомнить приятные события); * Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу); * Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).   **2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика»**  **А)** Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.  **Б)** Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.  **В)** Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.  **Г)** Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.  **Д)** Познакомьте ребенка с процедурой сдачи экзамена в форме ГИА или ЕГЭ.  **Е)** Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.  **Ж)** Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям. |