|  |
| --- |
| **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. |