

Памятка для родителей выпускников 11-х классов

Психологическая подготовка к ЕГЭ

- 1. Поощрение, поддержка, а главное – спокойствие взрослых помогают выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Помните о пробках на дорогах!**
- 2. Не запугивайте ребенка, не создавайте труднопреодолимых эмоциональных барьеров.**
- 3. Скорректируйте ожидания своего ребенка. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на вопросы, которые он хорошо знает, чем переживать из-за нерешенных заданий.**
- 4. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Необходимые продукты для активизации работы головного мозга: рыба, творог, орехи, курага, шоколад.**
- 5. Не допускайте пропусков учебных дней без уважительной причины. Справки от врача иметь обязательно!**
- 6. Можно ввести в интерьер комнаты выпускника желтые и фиолетовые цвета, т.к. они повышают интеллектуальную активность человека. Для этого бывает достаточно какой-либо картины или эстампа в этих тонах.**
- 7. Не допускайте перегрузок при подготовке к экзаменам! Через каждые 50 мин. рекомендуется делать перерыв в занятиях на 10мин. Сон 8 часов и свежий воздух просто необходимы!**
- 8. Независимо от результата каждого экзамена оказывайте стимулирующую помощь вашему ребенку в виде поддержки, веры в его силы и возможности. Ищите, за что хвалить!**