Принято считать, что экзамен –стрессовая ситуация.

Одна из причин предэкзаменационного стресса – ***ситуация неопределенности,***преодолеть ее Вам помогут следующие шаги:

***Задолго до экзамена обсуждение***

***с экзаменующимся:***

* предмета экзамена, его интереса, выбора предмета, связанный с будущей специализацией в ВУЗе
* трудностей, которые он видит, испытываемое волнение и страхи
* плана подготовки, распределение времени, выбор помощника в подготовке
* вопроса о пользе и вреде шпаргалок./Полезна шпаргалка написанная своей рукой, поскольку информация закрепляется в памяти. Но вредна – использованная/

***За 3 месяца до ЕГЭ:***

* Ознакомьтесь с вопросами экзамена
* Признайтесь вслух в беседе с ребенком, что Вы многое забыли из этого предмета экзамена и что помните до сих пор.
* Попросите Вашего ребенка просветить Вас по забытым темам, обменяйтесь информацией. Чем больше возможности иметь внимательного слушателя для выпускника, тем лучше.
* Во время подготовки к тестовым заданиям приучайте ребенка четко и рационально распределять время, оставляя достаточно времени отдыха.

***Накануне экзамена :***

* Помогайте ребенку соблюдать режим дня
* Обеспечивайте оптимальные условия для занятий (удобное рабочее место, свежий воздух), полноценный ночной сон (не менее 8 часов) и полноценное питание.
* Помогите распределить эффективно время для повтора материала по дням и часам (интенсивные умственные занятия - 40мин., перерыв – 15 мин.).
* За 12 часов до экзамена подготовка завершается(это время для восстановления организма перед экзаменом).

**НЕ менее ВАЖНО!**

Для того, чтобы оставаться в период экзаменов ***в ритме*** ***полноценной жизни***

-думайте хорошо о себе и о своих детях!

-помните, что Вы, также как Ваш ребенок нуждаетесь в объятиях! Вам также необходимо смеяться и плакать, иногда выходить из себя, быть выслушанным и понятым, оставаться собой!

Когда Вы сможете делать некоторые из этих вещей,

Вы станете ***неоценимым союзником детям!***

**Помните!**

Тысячи выпускников до сегодняшнего дня экзамены сдали.

 И Ваш ребенок – сегодняшний выпускник обязательно сдаст их!

 Жизнь сама расставит приоритеты.

Удачи Вам и Вашим близким!

ПАМЯТКА



Разработана педагогом – психологом высшей категории

МАОУ «Лицей №155»

Загретдиновой Гузель Фаритовной

Уфа 2016