

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. **Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!**

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам! **Никто не может всегда быть совершенным!** Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков также надо ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время.

Очень важно распределить силы и время, соблюсти их правильный баланс. □

Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни - подготовки к

сдаче Единых Государственных Экзаменов!

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки к ЕГЭ? Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не сможет.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем необязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны в этот период!

Желаем успехов!