**Психологическая поддержка выпускников,**

**участвующих в ЕГЭ**

Почему выпускники так волнуются?

1. Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

 2.Сомневаются в собственных способностях: умении логи­чески мыслить, анализировать, концентрировать и рас­пределять внимание.

 3.Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.

 4.Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

 5.Испытывают повышенную ответственность перед роди­телями и школой.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

 Вы можете:

 1.Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

 2.Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

 3.откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;

 4.Если школьник хочет работать под музыку, не надо это­му препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

 6.Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

 7.Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

 8.Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Ус­тановите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых вы­пускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошиб­ки и обсудите, почему они возникли.

 9.Организовать режим (именно родители могут помочь сво­ему ребенку наиболее эффективно распорядиться време­нем и силами при подготовке к ЕГЭ).

 10.Во время подготовки ребенок должен регулярно делать ко­роткие перерывы.

 11.Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзаме­на он раньше прекратит подготовку, сходит на прогул­ку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобрете­ние знаний.