**Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?  
Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют  
успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

•Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний.  
Ребенку всегда передается волнение родителей;

•Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит,  
в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;

•Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при  
подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться  
достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

•Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по  
темам;

•Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который  
ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и  
самообучения;

•Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При  
необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде  
последовательных шагов;

•Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

•Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки  
к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить  
количество употребляемых «фаст-фудов».