

Памятка родителям выпускников (всем родителям) **(психологическая поддержка)**

Что значит – поддержать выпускника?

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Как оказывать поддержку?

- Добрыми словами, например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»
- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

Категорически нельзя:

- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
- Рассматривать ЕГЭ, ОГЭ как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

Очень важно:

- Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.

- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически запрещается:

- Допускать перегрузок ребёнка
- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка - это очень опасно.

(процедура участия в ГИА)

В день экзамена участник ЕГЭ должен прибыть в ППЭ не менее чем за 45 минут до его начала.

Допуск участников ЕГЭ в ППЭ осуществляется при наличии у них документов, удостоверяющих их личность, и при наличии их в списках распределения в данный ППЭ.

Свидетельство о рождении документом, удостоверяющим личность, не является.

При отсутствии у участника ЕГЭ документа, удостоверяющего личность, необходимо предупредить администрацию образовательной организации, в которой обучается участник ЕГЭ.

В день экзамена участнику ЕГЭ в ППЭ запрещается иметь при себе:

- средства связи,
- электронно-вычислительную технику,
- фото, аудио и видеоаппаратуру,
- справочные материалы.