

## Психологическая поддержка ребенка при сдаче ЕГЭ

- Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- **Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе**
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.  
Помните: **главное** – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.