**Памятка родителям выпускников** (всем родителям)

**(психологическая поддержка)**

**Что значит – поддержать выпускника?**

•Верить в успех ребёнка.

•Опираться 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.