

# Уважаемые родители выпускников и педагоги!

Ваши дети и воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – период подготовки к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ). Это волнительное время для каждого выпускника, но часто взрослые переживают его не менее остро, чем школьники. Беспокоятся родители, планируя будущее своих детей и оценивая их шансы на поступление в вуз. Волнуются учителя, так как успешная сдача экзаменов – результат труда и выпускника, и его педагога.

Помните, что от окружающих взрослых во многом зависит, насколько успешно выпускник сможет преодолеть предэкзаменационный стресс, зарядиться правильной мотивацией, почувствовать уверенность в своих силах, определить свои сильные и слабые стороны и разумно спланировать процесс подготовки.

В предэкзаменационную пору главное – организовать ребенку оптимально комфортные условия подготовки и не мешать ему. Не запугивайте, не нагнетайте, не создавайте вокруг экзаменов атмосферу нездоровой паники. Не твердите ребенку о сложности и ответственности предстоящих испытаний. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

**Мы надеемся, что собранные  
в этой брошюре советы  
помогут вам и вашим детям  
с пользой провести время  
до экзаменов и затем  
продемонстрировать на ЕГЭ  
достойный результат.**

