

## Особенности подготовки к ЕГЭ:

- Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать.
- В материал ЕГЭ включается программный материал не только за 10-11 классы, но и за основную школу (с 7 класса).
- Для получения высокого балла не достаточно только уроков, надо много готовиться самостоятельно, тренироваться по материалам ЕГЭ.

## Почему выпускники так волнуются?

- Сомнения в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.



### Помните:

самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Удачи Вашим детям!**



## На результаты ЕГЭ влияют:

- уровень предметной подготовки;
- уровень тестовой культуры выпускника;
- психологическая готовность продемонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

### Уважаемые родители!

Ваш ребенок в этом учебном году заканчивает 11 класс, поэтому нуждается в вашем повышенном внимании и тесном контакте с педагогами.



ст. Стародеревянковская  
ул. Мира, 13  
Тел.: 8(964) 89-220-72

Муниципальное общеобразовательное учреждение—  
средняя общеобразовательная школа № 5

## Психологическая поддержка выпускников в ситуации сдачи ЕГЭ (памятка для родителей)



Составитель:  
Педагог-психолог Клименко Л.Н.



ст. Стародеревянковская



## Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».

И именно испытаниями, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии.

Ситуация экзамена является для ребенка стрессовой. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психических сил человека. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет. В борьбе с этим стрессом ребенку требуется помощь взрослого. Очевидно, что выпускник, более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей и педагогов.



**Поддержать ребенка—значит верить в него.** Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

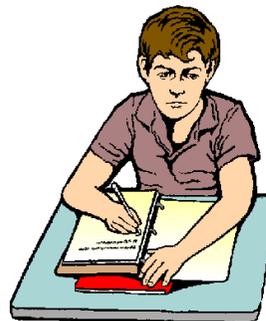
- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты сможешь это сделать». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

*Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.*

- Организуйте режим дня (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ), не допускайте перегрузок.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения.
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Распределите объем подготовки по дням. Вместе составьте план подготовки.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Повышайте его уверенность в себе, самооценку, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



- Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы не допустить переутомления. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
- 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.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.



## Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.