

**Как помочь
выпускнику
подготовиться к ЕГЭ**



Причины волнения выпускников

*Сомнение в полноте
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой
ситуации*

*Стресс
ответственности
перед родителями и
школой*



*Сомнение в собствен-
ных способностях: в
логическом мышле-
нии, умении анализи-
ровать, concentra-
ции и распределении
внимания*

*Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
астеничность,
неуверенность в себе*



Психологическая поддержка

- Старайтесь не нагнетать слишком сильное напряжение.
- Выражайте уверенность в его способности справиться с этим испытанием.
- Ваша уверенность и убежденность в его способностях будет ему помогать.
- Для уменьшения тревоги Вам необходимо получить всю необходимую информацию о ЕГЭ в своем образовательном учреждении.
- Сохраняйте теплые и доверительные отношения с ребёнком в этот непростой период. Пусть он чувствует Вашу заботу и внимание, но не чрезмерную опеку и контроль.



Режим дня и самочувствие

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Занятия должны чередоваться с периодами отдыха.
- Обратите внимание на питание ребенка.



Организация подготовки к экзамену

- Помогите выпускнику спланировать порядок подготовки, распределить темы по дням.
- Приобретите пособия с тестовыми заданиями и устройте дома репетицию экзамена.



Научите работать с тестами

1. Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержится, это поможет настроиться на работу.
2. 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).
3. Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



Накануне экзамена

- Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, выпускник должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с расслабляющими компонентами.
- Успокаивающие средства можно дать выпить на ночь перед экзаменом (при необходимости), но ни в коем случае не утром, в день экзамена.
- Накануне экзамена поговорите с ребенком, обсудите его сомнения и страхи по поводу сдачи ЕГЭ, постарайтесь снять излишнее волнение, скажите, что у него все получится.
- Утром, в день экзамена, проснуться поможет запах апельсинов, ритмичная музыка, душ, легкая зарядка.
- Еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с ЕГЭ, пожелайте удачи, пусть уйдет из дома в хорошем настроении



ОЧЕНЬ ВАЖНО! Всегда существует некоторый процент детей, не справившихся с ЕГЭ.

- Ребенок должен знать, что с ним будет, если он не сдаст ЕГЭ или сдаст недостаточно хорошо. Неудача на экзамене не должна стать жизненной катастрофой, потрясением, с которым он не сможет справиться. Выход есть всегда – это главное, что он должен знать и помнить.
- Ваши отношения должны быть достаточно теплыми и доверительными, чтобы в случае неудачи ребенок пришел к вам за поддержкой.
- Если ребенок узнал о плохом результате и расстроился, поговорите с ним, постарайтесь успокоить, еще раз проговорите возможные варианты его дальнейшего жизненного пути.
- Предложите ему пригласить друзей, которые могут его поддержать, пусть он не остается наедине со своими тяжелыми чувствами и мыслями.



Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
- Участием в подготовке к экзаменам
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).



Желаем вам удачи!