



Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавай событию слишком

высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на физическую активность. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Заранее поставь перед собой цель, которая тебе по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные.
- В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).



➤ Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.
- Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).
- Помни: лучший способ снять стресс – юмор
- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

**График приема педагога- психолога МБОУ АСОШ № 2
по вопросам психологической подготовки к ЕГЭ**

Мельникова Татьяна Владимировна
педагог- психолог высшей квалификационной категории

Дни недели	Часы приема	Кабинет
Вторник	13.00-15.00	3.5
Пятница	13.00-15.00	3.5