

Рекомендации для родителей в помощь детям

*Нередко нервозность нагнетают родители выпускников своими рассуждениями о ненужности и неправильности ЕГЭ.*

Первый совет для родителей - раз уж Единый государственный экзамен неизбежен, постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

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

И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников.

Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений – уже на вступительных экзаменах.



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ И  
ВИДЕТЬ ПОЗИТИВ ДАЖЕ В  
ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ  
СИТУАЦИИ!**



**Педагог-психолог МБОУ  
СОШ № 16**

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ  
ДЕТЕЙ, СДАЮЩИХ**

**ЕГЭ**

(единый государственный экзамен)

основан на тестовых технологиях.

Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.



**Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, 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 учащиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);

3. если не знаешь ответа 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 ответа.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

✓ Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

✓ Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Важное значение имеют овощи и фрукты.

✓ Всю необходимую информацию можно получить на интернет-портале информационной поддержки ЕГЭ [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru).



### СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

✚ Стоит напоминать детям о необходимости отдыха. Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.

✚ Стоит вытеснять неприятные эмоции, заменяя их приятными.

✚ Рекомендуется «сосчитать до десяти, прежде чем начать ругать ребёнка перед экзаменом».

### Как помочь детям подготовиться к экзаменам

ЕГЭ основан на тестовых технологиях. Тестирование требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

**Самое главное** в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.

*Подбадривайте детей*, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

*Не повышайте тревожность* ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. 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".

*Наблюдайте за самочувствием ребенка.* Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса -- научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.