

## ***Уважаемые родители!***

*Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для наших детей.*

*Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.*

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Мы взрослые окажем бесценную помощь, если именно в это время поможем подростку открыть для себя простую истину о том, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

## **Рекомендуем почитать:**

1. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М., 1994.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком КАК? М., 1995.
3. Субботина Л.Ю. Стресс. – Ярославль, 2001.
4. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004.

### **Контакты:**

**МБОУ «Уваровщинская сош»,  
Кирсановский район,  
с. Большая Уваровщина,, д. 1**

**Тел. : 8 (47537) 3-44-51**



## **Практическая психология для родителей**

**«Ты не можешь менять направление ветра, но всегда можешь поднять паруса, чтобы достичь своей цели.»  
Оскар Уайльд**

## **Памятка родителям**

**«Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ЕГЭ»**



**МБОУ «Уваровщинская СОШ»**

**Кирсановский район**

**2023 г.**

## **Рекомендации при подготовке к сдаче ЕГЭ.**

- Старайтесь осуществлять **ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования** ребенка, не допуская перегрузок.  
Примерная схема: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).
- Необходимо **свести к минимуму просмотр телевизионных передач** (особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр. Это позволит избежать нервно-психического напряжения.
- Постарайтесь **минимизировать в данный момент стрессовые ситуации**.
- Предоставьте детям **возможность сдавать пробные экзамены**. Ведь одним из факторов, провоцирующих стресс является неизвестность, неожиданность.
- **Питание** должно быть трёх-четырёх разовым, калорийным, небольшими порциями.
- **Не преувеличивайте для детей значимость ЕГЭ**. Напротив, стремитесь помочь ребёнку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно тебе получить баллов, чтобы достичь цели?) Это способствует снижению уровня тревожности, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.

- При подготовке к ЕГЭ очень полезно **структурировать материал за счет составления планов, схем**, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге.

- Посоветуйте ребёнку в домашних условиях **выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету**.

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

- **Не повышайте тревожность выпускника** накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования.

- **Заранее приучайте ребенка ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене, то нужно **вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы** (справку, заявление).

- 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 дети уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

**И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Верьте в силы своих детей,  
сами не поддавайтесь волнениям и панике.**

**У них и у Вас  
Все получится!**

