

# **Памятка для родителей**

## **Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ**

### **1. Психологическая поддержка.**

Экзамен – сложное испытание и требует мобилизации сил и напряженной умственной работы от выпускника школы.

- Подчёркивая важность этого события в жизни вашего сына/дочери, ответственность этого момента, старайтесь не нагнетать слишком сильное напряжение – чрезмерная тревога, как и чрезмерная расслабленность препятствуют эффективной подготовке.

- Выпускнику необходимо чувствовать вашу поддержку, а не давление.
- Выражайте уверенность в его способности справиться с этим испытанием.
- Обратите внимание и на свои чувства, связанные с ЕГЭ – если вы испытываете страх, боитесь, что Ваш ребенок не сдаст экзамен – эту тревогу может чувствовать и он – и это уменьшит его уверенность в своих силах. Напротив 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. Вы можете также поговорить с классным руководителем - он владеет необходимой информацией.

- Сохраняйте теплые и доверительные отношения с ребёнком в этот непростой период. Пусть он чувствует Вашу заботу и внимание, но не чрезмерную опеку и контроль.

### **2. Режим дня и самочувствие**

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Некоторым детям (с ведущим правым полушарием) для эффективной умственной работы нужен музыкальный фон. Это активизирует работу мозга, – но музыка должна быть без слов и не слишком громкая.

- Занятия должны чередоваться с периодами отдыха. Через полтора часа интенсивной работы необходимо делать перерывы. Каждый день у ребенка должно быть время для любимых занятий, общения. Важен достаточный для отдыха сон – не менее 8 часов. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Если Ваш ребенок плохо переносит интенсивные нагрузки, посоветуйтесь с лечащим врачом, о том какие поддерживающие и стимулирующие препараты Вы можете давать ребенку в этот период. Не назначайте препараты самостоятельно.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как курага, рыба, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

### **3. Организация подготовки к экзамену.**

- Помогите выпускнику спланировать порядок подготовки, распределить темы по дням. Во время выполнения тестового задания приучайте ребенка ориентироваться во времени и его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что

придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- 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.

#### **4. Накануне экзамена**

- Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, выпускник должен отдохнуть и как следует выспаться. В последний день не нужно интенсивно заниматься, лучше дать организму отдохнуть и набраться сил перед испытанием.

- Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с расслабляющими компонентами – хвойный экстракт, морская соль, аромомасла (иланг-иланг, лаванда, сандал, душица, сосна).

- 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. Легкий завтрак, пить лучше простую или минеральную воду.

- Еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с ЕГЭ, пожелайте удачи, пусть уйдет из дома в хорошем настроении.

#### **5. Безопасность**

- **ОЧЕНЬ ВАЖНО!** Всегда существует некоторый процент детей, не справившихся с ЕГЭ. Кроме того, ребенок может не набрать баллов, достаточных для поступления в тот ВУЗ, в который он хотел поступить.

- На этот случай семья должна иметь запасной вариант действий, который заранее обсуждается с ребенком – он может найти временную работу, готовится к пересдаче на следующий год, пойти учиться на платное заочное отделение, пойти в армию и т.д.

- 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.

- Объясните, что целая жизнь гораздо больше, чем один несданный экзамен. Приведите примеры из своей жизни или жизни знакомых, которые терпели подобные неудачи, а потом все равно добивались успеха.

- Предложите ему пригласить друзей, которые могут его поддержать, пусть он не остается наедине со своими тяжелыми чувствами и мыслями.

- Наблюдайте внимательно за его эмоциональным состоянием. В нашем городе работает **детский телефон доверия: 8-800-3000122** (звонок бесплатный), по которому ребенок может поговорить с профессиональным, специально подготовленным психологом. В случае необходимости ваш ребенок может получить **психологическую консультацию в районном психологическом Центре**.

Телефон: 27-00-185 (Индустриальный).