

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 состояния 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 передаче 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.

МОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» г. Перми
Комсомольский проспект, 84а

- 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).