



**Что нужно  
знать  
ученикам и их  
родителям,  
чтобы  
успешно  
сдать ЕГЭ**

Лукияненко Э.А.  
педагог-психолог МОУ СОШ №256 ГО ЗАТО г.Фокино Приморский край

# Советы родителям:

- **Никогда не сравнивайте своих детей с другими.**
- **Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими.**
- **Очень часто стараясь акцентировать внимание ребенка к подготовке к экзаменам, вы можете только увеличить его беспокойство.**



- Не следует оказывать на ребенка давление.
- Создайте спокойную



особности

# Советы ученикам:

- Не думайте об экзаменах в негативном направлении.
- Помните, что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.
- Не делай предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживай заранее плохие результаты.



- Избегайте мыслей, что все забуду, я

- Не нужно делить жизни и смерти на жизненные периоды



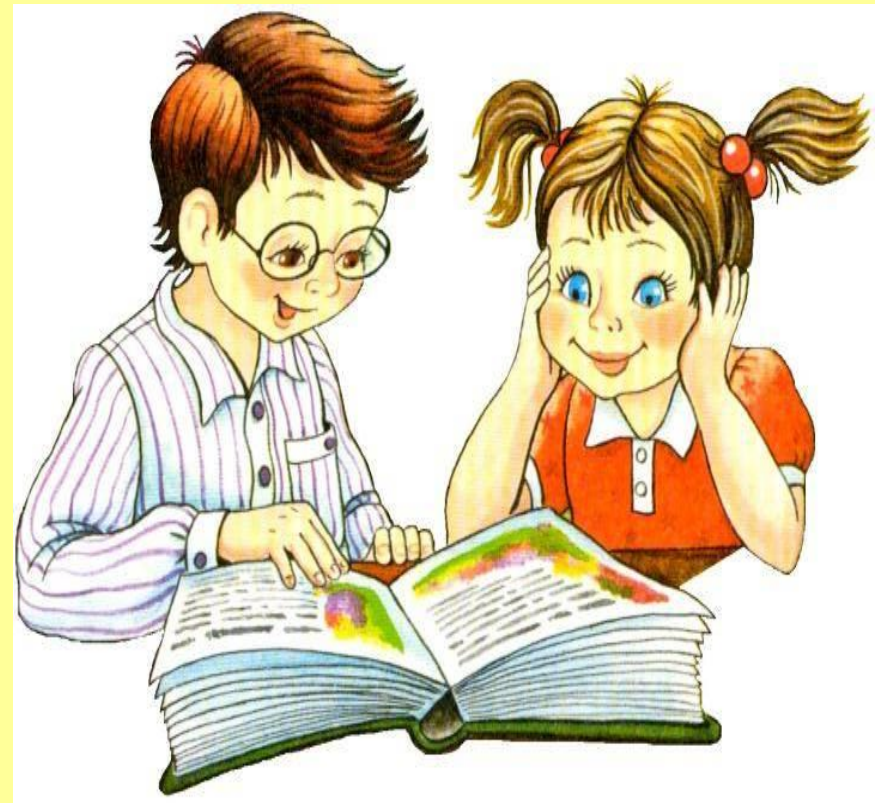
я

ос

- Во время экзамена избегайте мыслей внутреннего голоса.

# Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!**
- **Торопись не спеша!**
- **Начни с легкого!**
- **Пропускай!**



- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Проверь!**
- **Не огорчайся!**

