

Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к ЕГЭ

**Педагог-психолог МБОУ СОШ с. Чернава
Коротких Светлана Николаевна**



Вашей семье предстоит важный и ответственный период — сдача вашим ребенком **Единого Государственного Экзамена**. Помните, что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас.



Поддержка родителей- это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.



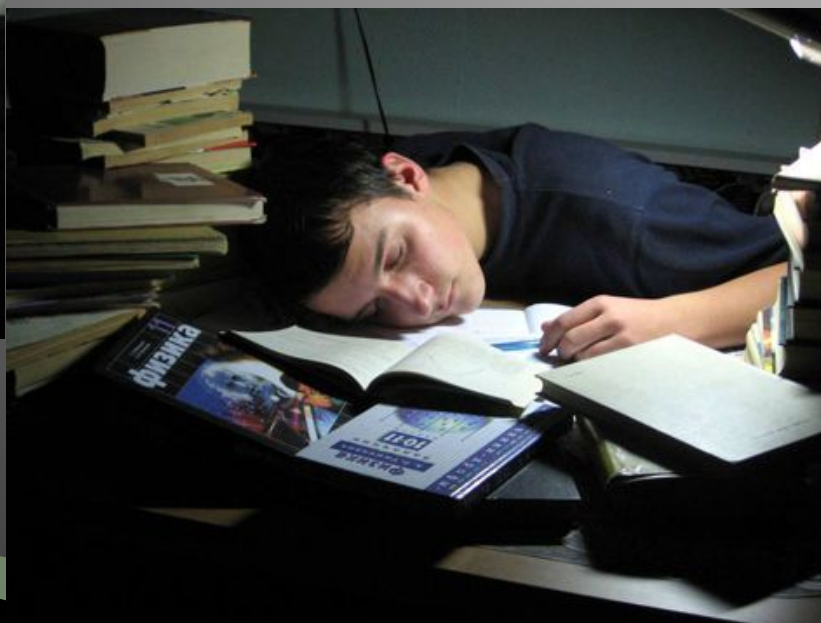
**КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ
ВЫПУСКНИКА?**

□ **Необходимо обеспечить ребенку режим дня, и при этом быть максимально гибкими, потому что, составляя ребенку режим, необходимо руководствоваться его интересами, привычками и пожеланиями и при этом целесообразностью распределения времени, разумным чередованием учебы и отдыха.**



Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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



Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

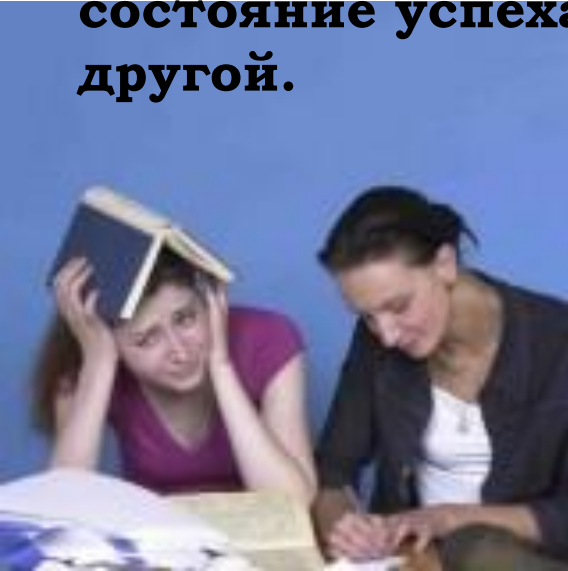


Во время экзаменов задача взрослых — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорите ему о том, что вы в него верите.

В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Здесь очень важно как можно чаще говорить ребенку о том, как вы его любите и о том, как много он умеет, о том, что у него хорошо получается, в чем он успешен, о том, как состояние успеха можно переносить из одного контекста в другой.



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 дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);**
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;**
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.**



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

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

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

**Знаешь?
Значит можешь!**



Удачи Вам и Вашим детям!



Спасибо за внимание!