

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
УЧАЩИХСЯ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
К ЕГЭ и ЕРЭ



## Советы родителям

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
  - Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
  - Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  - Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
  - Не критикуйте ребёнка после экзамена.
  - Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.



## Советы учителям

Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.

Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.

Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.



# Советы выпускникам

## Подготовка к экзамену:

- Подготовь место для занятий;
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв;
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
  - Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
  - Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы



## Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



## Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д).  
Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!



## Во время тестирования

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!



- Думай только о текущем задании!



- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
  - Если не уверен в выборе ответа,  
доверься интуиции!

