

## Как помочь детям подготовиться к

### ЕГЭ

- Думая о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, сохраняйте спокойствие. Откажитесь от критики ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Избегайте повышения тревожности ребенка накануне экзаменов. Тревога может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо. Откажитесь от мысли о провале, а напротив, мысленно рисуйте картину триумфа. А после сдачи устройте небольшой праздник, чтобы снять напряжение – и свое, и ребенка.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- 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.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада. «Жаворонки» работают лучше всего по утрам, а «совы» – по вечерам.
- Учитывайте особенности запоминания. Наибольшая продуктивность памяти с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00 часов. В этот период целесообразно повторять наиболее сложный учебный материал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

➤ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь 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.

➤ 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 дочитав 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.

➤ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. В день экзамена необходимо отказаться от повторения. Может случиться так, что на экзамене память предательски будет воспроизводить лишь повторенный утром материал.

➤ Практика показывает: переживание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

**ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ МЫСЛИ  
УПРАВЛЯЮТ НАМИ,  
А МЫ ИМИ!!!**

**УСПЕХОВ И УДАЧИ ВАМ И  
ВАШИМ ДЕТЯМ!!!**

**ВЕРЬТЕ И У ВАС ВСЕ  
ПОЛУЧИТСЯ!!!**

г. Новоуральск,  
ул. Ленина, 87

«Центр диагностики и консультирования»

Запись к психологам  
по телефону: (34370) 6-01-46  
8-958-22-6-01-46

Эл. почта: [cdk-nov@mail.ru](mailto:cdk-nov@mail.ru)

Сайт: [cdk-nov.edusite.ru](http://cdk-nov.edusite.ru)

ВК сообщество: [https://vk.com/cdk\\_nov](https://vk.com/cdk_nov)

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр диагностики и консультирования для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи»



**Помощь  
родителей при  
подготовке к  
экзаменам**

Новоуральск