

## Советы родителям

### Как помочь старшекласснику подготовиться к ЕГЭ

#### Уважаемые родители!

*У Ваших детей очень важный этап в жизни – выпускные экзамены... Поддержка близких необходима. Несколько советов, как справиться с волнением и помочь подростку подготовиться к экзамену:*

1. Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

3. Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче ЕГЭ, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.

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

5. Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

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

8. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

9. Ознакомьте сына или дочь 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, столовой и т. д.

10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

11. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет сформирован навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение.

Посоветуйте детям **во время экзамена** обратить внимание на следующее:

– необходимо пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

– следует внимательно прочесть 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, положишься на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.

***Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!***