

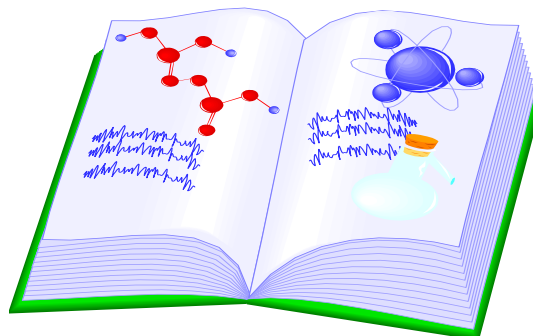
РОДИТЕЛЯМ выпускников:

- Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, и так же обеспечить подходящие условия для занятий.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на разнообразное питание ребенка.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

НАПОМНИТЕ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА ВАШЕМУ РЕБЕНКУ:

Он должен явиться в пункт проведения ЕГЭ в день и время, указанное в пропуске и иметь при себе:

- ❖ пропуск на ЕГЭ;
- ❖ паспорт;
- ❖ гелиевую ручку с черными чернилами;
- ❖ непрограммируемый калькулятор (физика, химия, география).



Телефоны «горячей линии»:

8 (961) 535-9009

8 (86150) 4-18-28

Основные Интернет-ресурсы по вопросам ЕГЭ

www.ege.edu.ru

www.gas.kubannet.ru

www.ege-info.ru

www.fipi.ru



**Родителям
выпускников**

11 класса

ЕГЭ-2016

О психологической поддержке

Именно поддержка близких нужна выпускнику, прежде всего!. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. Не давайте волю своим чувствам, не создавайте дополнительную нервозность, постарайтесь быть уравновешенными, спокойными, как бы при этом не билось ваше сердце!

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Напоминайте ему об этом!

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проявите за этим.

Завтрак в день сдачи экзамена должен быть полноценным, но не слишком плотным. Перед выходом из дома на экзамен дайте ребёнку небольшую шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!