

## **Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА**

### **Советы родителям**

Любой экзамен и проверка знаний – серьёзное испытание. Взрослому человеку намного проще справиться со своим волнением, чем ребёнку. Но в Ваших силах создать оптимальные условия подготовки, где Ваша поддержка и внимание смогут помочь справиться с волнением, настроиться на успешную сдачу экзамена и скорректировать программу подготовки.

#### **Чем могут помочь родители в этот сложный период?**

- Обратите внимание на организацию режима дня и питания. Правильный образ жизни поможет преодолеть стресс, связанный с финальным тестированием.
- Обсудите с ребёнком, какие моменты в подготовке к экзаменам ему даются сложнее всего, почему? Это поможет Вам создать план подготовки.
- Учитывайте при создании плана подготовки индивидуальные особенности Вашего ребёнка (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! Помните, что сложные моменты легче преодолевать в часы максимальной активности мозга. В период спада можно заняться повторением хорошо изученных тем.
- После того, как Вы составили план подготовки, дайте ребёнку самостоятельно ему следовать и не мешайте ему. Не навязывайте своих предубеждений о подготовке. Некоторым ребятам комфортно готовиться под музыку – дайте им это право. Только договоритесь о том, что музыка будет без слов.
- Соберите полную информацию о проведении ЕГЭ с точки зрения самой процедуры и организации. Избавьте ребёнка от волнения насчёт заполнения бланков и технической стороны вопроса. При необходимости обратитесь за помощью к классному руководителю.
- Следите, чтобы у ребёнка оставалось время на отдых – нервные срывы не лучшие помощники на экзамены. Отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления!
- Обсудите стратегию поведения на экзамене. Кто-то быстро устает - ему надо начинать с самых сложных заданий. Кто-то трудно переключается с одной темы на другую. Ему надо разбить задания на тематические блоки и выполнять их в своем порядке. Рациональное распределение сил и времени на экзамене дает огромный результат.
- Донесите до школьника мысль, что доставать на ЕГЭ или ГИА шпаргалку или пользоваться телефоном есть смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Только в этом случае, можно рискнуть всем. Но это ведь не Ваш случай, не так ли?

- Рекомендуем также устроить репетицию письменного экзамена дома. Для этого выберите день, когда ребёнка ничего не будет отвлекать. Исключите телефон и вспомогательные средства из процесса подготовки. После обсудите допущенные промахи и психологические аспекты вопроса.

- Накануне экзамена проследите за тем, чтобы день ребёнка был посвящен отдыху и он вовремя лёг спать. зубрить неподвластные темы уже точно не имеет никакого смысла.

И главное, не стесняйтесь снова и снова говорить ребёнку, что он - самый замечательный, ему все по силам, что его будут любить вне зависимости от результатов экзаменов. В такой спокойной обстановке готовиться к выпускному испытанию и писать работу будет намного проще.

Удачи на экзаменах!