

Муниципальное бюджетное учреждение,
осуществляющее обучение,
«Центр психолого-педагогическое, медицинской
и социальной помощи «Гармония».
Тел. 8(8635) 22-60-16



ПАМЯТКА
учителям и родителям при подготовке
выпускников к ЕГЭ.

На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учителей, учащихся и их родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену.

Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность на ЕГЭ.

Научите школьников при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Помогите школьникам распределить темы подготовки по дням.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал школьнику при выполнении домашних заданий.

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.

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 ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться», самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.

Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не запугивайте детей, что они не сдадут ЕГЭ, так как у тревожных детей это может вызвать сильный стресс и привести к парализации интеллектуальной деятельности и даже нервному срыву.

Окажите детям, особенно эмоционально нестабильным, ***психологическую поддержку*** перед экзаменом, помогите им снять предэкзаменационное напряжение, демонстрируйте спокойствие и уверенность.

Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.