Советы выпускникам:
как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.

Психологическая поддержка выпускников, сдающих Единый государственный экзамен

(памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь готовятся сдать Единый государственный экзамен – ЕГЭ.

Почему они так волнуются?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой

Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания

Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

- Владением информацией о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
    - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
    - Если подросток хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке в ЕГЭ
    - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
    - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
    - Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
    - Во время подготовки подросток регулярно должен делать короткие перерывы.
    - Договоритесь с подростком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

«РИА Новости» © 2008
Любое использование этой публикации возможно только с письменного согласия «РИА Новости»
По вопросу использования обращаться по телефону +7 (495) 645-6601 (# 7251) или e-mail: infographica@rian.ru

ЕГЭ
УДАЧА
с
нами!
ГИА

ЕГЭ

ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

WWW.EGE.EDU.RU

1. РАЗГОВАРИВАТЬ
2. ВСТАВАТЬ С МЕСТ
3. ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ
4. ОБМЕНИВАТЬСЯ ЛЮБЫМИ МАТЕРИАЛАМИ И ПРЕДМЕТАМИ
5. ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО ППЭ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ
6. ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ СРЕДСТВА СВЯЗИ, ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНУЮ ТЕХНИКУ, ФОТО, АУДИО И ВИДЕОАППАРАТУРУ, СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПИСЬМЕННЫЕ ЗАМЕТКИ И ИНЫЕ СРЕДСТВА ХРАНЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ РАЗРЕШЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПО НЕКОТОРЫМ ПРЕДМЕТАМ ЕГЭ)
7. ПЕРЕДАВАТЬ, РАЗГЛАШАТЬ И ФОТОГРАФИРОВАТЬ КИМ ИЛИ ИХ ЧАСТИ
8. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ (КРОМЕ ТЕХ, КОТОРЫЕ УКАЗАНЫ В ТЕКСТЕ КИМ)
9. ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРРЕКТИРУЮЩУЮ ЖИДКОСТЬ, КАРАНДАШИ

ПРИ НАРУШЕНИИ ТРЕБОВАНИЙ И ОТКАЗЕ ИХ ВЫПОЛНЯТЬ, ОРГАНИЗАТОРЫ ВПРАВЕ УДАЛИТЬ ВАС С ЭКЗАМЕНА

ЗА ЧЕСТНЫЙ ЕГЭ!

РОСОБРНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!

Родители — основные регуляторы стресса перед экзаменами детей

Ежегодно выпускники девятых и одиннадцатых классов сдают ЕГЭ, которые сопровождаются высоким уровнем тревоги и проживанием стресса среди учеников. И самыми близкими и незаменимыми в этот ответственный момент являются родители. Свой вклад в эмоциональное состояние ребенка сложно переоценить, потому важно каждому родителю вовремя взять себя в руки, перестать подыгрывать всеобщей предэкзаменационной панике и создать благоприятные условия для такой серьезной процедуры. Для этого мы предлагаем Вам воспользоваться «золотой семеркой» советов.

Совет №1: Осознайте собственную тревогу и то, каким образом вы ее вербально или невербально транслируете ребенку.

Внутренне успокойтесь. Для этого необходимо вернуться в свои переживания в школьные годы: о чем мечтали, чего боялись, чего от себя не ожидали. Далее, мысленно пройдитесь с момента сдачи выпускных экзаменов и до сегодняшнего дня: как сложилась ваша жизнь, как сегодня на вас повлияли ваши выпускные результаты в аттестате, насколько сегодня для вас значимыми являются одноклассники.

Разграничьте свою тревогу и тревогу школьной администрации: результаты учеников нужны школе для собственных показателей, потому они могут преувеличивать значимость неуспешной сдачи ЕГЭ.

Совет №2: Оцените реальные факторы, способствующие успеху человека среди знакомых, руководителей, коллег и друзей

Проранжируйте качества, которые необходимы для социально-экономического благополучия. Скорее всего, оценки в дипломе ВУЗа окажутся в конце списка, а в начале — личностные особенности: смекалка, смелость, способность идти на риск, умение договариваться и убеждать и т. д.

Совет №3: Перестаньте учиться «переживать»

Как можно меньше общайтесь с тревожными родителями, чьи дети также сдают экзамен. Ориентируйтесь на тех, кто прошел это испытание успешно, кто оптимистично смотрит на любой исход ЕГЭ или не придает такого большого значения ему.

Совет № 4: Перестаньте заниматься «пророчеством»

Смотрите на будущее ребенка в положительном ключе. Запретите себе «запугивать» его и себя: не сдашь экзамен — будешь год сидеть дома/пойдешь в армию/опозоришь нас и т. д.

Совет №5: Посмотрите «страху в глаза»

Ваши задачи — показать ребенку то, что есть разные сценарии жизни и право на ошибку:

- Помогите ребенку составить план А/Б/В и т. д. на случай, если результаты ЕГЭ будут ниже проходного балла в ВУЗ.
- Необходимо составить список ВУЗов: от максимально до минимально желаемого; проговорить возможность коммерческого обучения;
- При незачислении ни в один ВУЗ необходимо проговорить дальнейшие события: подработка в течение года, армия, занятия с репетитором для повторной попытки и т. д.

Совет №6: Обратите внимание на виртуальное общение ребенка

Поговорите о том, что на оставшийся период ваш ребенок должен сам себя ограничить в таком общении.

Задачи родителя:

- Объяснить, что рассматривание счастливой «пластиковой» жизни на картинках социальных сетей влияет на самооценку: «У меня не так все хорошо как у них…» — и, как следствие, на настрой на экзамен;
- Выделить время, составить график, чтобы выходить из дома прогуляться по улице.

Учите ребенка осознанности, проживать каждую минуту своей жизни, находиться в реальности, а не в мыслях, виртуальном мире фотографий и переписок. Учите его состоянию «здесь и теперь»: во время ужина или семейного разговора задайте вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?», «О чем ты думаешь?». Таким образом, вы учите ребенка фокусироваться на настоящем моменте жизни.

Совет №7: Переведите критику в поддержку

Перестаньте критиковать ребенка, если он отвлекается от подготовки к экзаменам. Предложите свое участие: спросите напрямую, что вы можете сделать для того, чтобы он взялся за учебник.

Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, в том числе, с родными братьями/сестрами. Относитесь с уважением и принятием к индивидуальности и уникальности вашего ребенка. Он не обязан делать так же, как кто-то другой. Вне зависимости от того, как сдаст он экзамен, его жизнь сложится!

Уважаемые родители! Выпускной экзамен — это стресс не только для ученика, но и для всей его семьи. Помните о том, что вы являетесь главной опорой для своего ребенка. От того, как вы поддержите его в трудный момент, какие скажите ему слова и проявите свое участие, может зависеть его реакция во «взрослой» жизни на ваши возможные испытания и трудности.

Сегодня выпускник очень нуждается в любви и принятии, даже если Ваши отношения выстраиваются в деловом ключе интеллектуальных и практических достижений. Взгляните, какой он у Вас замечательный: талантливый, любимый, уникальный. Самый лучший!