



*Рекомендации по
организации
подготовки к ЕГЭ
(родителям)*

Сдача Единого Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи. На этапе подготовки учащихся к экзамену огромная роль принадлежит родителям школьника. Именно родители во многом ориентируют детей в том, какие предметы выбрать для сдачи ЕГЭ, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, оказывают помощь в организации подготовки к экзамену, задают уровень притязаний школьника.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу. Родители школьников, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ или имеют искаженное представление о нем, полученное из средств массовой информации. Такая ситуация вызывает у них необоснованные опасения, излишнее волнение и тревогу, которые родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу.

Родителям важно понимать, что то, насколько успешно учащийся сдаст этот экзамен, зависит не только от его предметной подготовки, но и от психологической готовности, от того, как он сможет организовать себя и свою деятельность. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. Ребенку в этой ситуации как никогда нужна поддержка взрослых и прежде всего родителей. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Правильная позиция взрослых по отношению к ЕГЭ и конструктивное поведение в процессе подготовки к экзамену может помочь школьникам справиться с этой сложной ситуацией.

Чтобы помочь родителям оказать своевременную помощь своим детям, мы хотели бы дать им ряд практических советов, касающихся вопросов организации подготовки к экзамену, режима дня и режима питания и психологической поддержки детей.

Рекомендации по организации подготовки к ЕГЭ

- Важно настроить вашего ребенка на **понимание важности** и значимости результатов ЕГЭ для его будущего, показать ему возможные перспективы успешной и неуспешной сдачи экзамена. При этом нужно не запугивать ребенка, а приводить реальные факты, добиваться того, чтобы ребенок брал на себя ответственность за своё будущее.

- Возможно, вашему ребенку потребуется **помощь репетиторов**.

Прежде чем принять подобное решение, необходимо проконсультироваться с преподавателями школы и самим ребенком. Если у ребенка есть пробелы в знаниях, по тем предметам, которые он выбрал для сдачи ЕГЭ, или он чувствует себя недостаточно уверенно, то занятия с репетитором могут быть для него полезны. Начинать занятия надо с тех предметов, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Желательно остановиться, на двух-трех предметах, чтобы ребенок не был излишне перегружен.

- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно **скорректируйте** его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а **длительный процесс**, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

- Помогите Вашему ребенку в **рациональном распределении** предметной подготовки по темам, помогите распределить темы по дням.

- Ознакомьте ребенка 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, в столовой и т.д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

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

-Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: · пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; · внимательно прочитать 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, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

- Необходимо осуществлять **гибкий контроль** за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым

- Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с **организацией режима труда и отдыха**, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места школьника.

- При подготовке к экзамену мозг ребенка **перегружен информацией**, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.

- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

- Желательно освободить ребенка от домашних обязанностей на период сдачи экзамена, важно понимать, что ребенок перегружен в этот момент, с уважением относиться к его занятиям