

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа №238  
с углубленным изучением  
английского языка  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

## ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА? ЛЕГКО!

ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ  
9 и 11 КЛАССОВ



### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2020

### Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь приняли важное решение – участвовать в Едином государственном экзамене (ЕГЭ).

### Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
  - Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
  - Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
  - Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
  - Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.
- Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.



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

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для Вашего ребенка ситуацией неопределенности.
  - Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.
  - Организовать режим подготовки к экзаменам (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ), помочь подготовить рабочее место для занятий.
  - Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
    - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
    - 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.
    - Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы!
- ПОМНИТЕ!**

Родители не могут **ВМЕСТО** ребенка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребенком во время его подготовки к экзамену!

## НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

- Последние двенадцать часов должны уйти на *подготовку организма* к предстоящему экзамену, а не на приобретение знаний.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена, это может негативно сказаться на результатах. Постарайтесь успокоиться сами, и поддержите ребенка!

## В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА

Вовремя разбудите ребенка. Проследите, чтобы он (она) съели хотя бы легкий завтрак. Нельзя отправляться на экзамен голодным! Переесть тоже не следует.

Своевременно провозжая сына или дочь на экзамен, проследите, пожалуйста, наличие у них всех необходимых документов.

Напомните, что использование мобильных телефонов и других гаджетов во время экзамена запрещено. Не рискуйте!

**Улыбнитесь и пожелайте ему успехов на экзамене!**



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЕГЭ – серьезное испытание для всей семьи. Чтобы помочь ребенку в этот период, помните, что Вы должны быть ему опорой, он должен знать, что может честно рассказать Вам о своих трудностях и получить от Вас правильную помощь.

- ❖ Не сводите каждый разговор о школе и о будущем к разговору о ЕГЭ.
- ❖ Все, что ребенок может делать сам, он должен делать сам. Предоставьте ему самостоятельность, иначе Вы столкнетесь с сопротивлением и личностной незрелостью.
- ❖ Страх разрушает мотивацию учиться и веру ребенка в себя. Не пугайте его! Расскажите правду о ЕГЭ, о своих ожиданиях по отношению к ребенку, скажите, в чем видите ценность того уровня образования, который предлагаете ребенку. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте его!
- ❖ Не забегайте далеко вперед в разговорах с ребенком. Это не позволяет выбирать эффективные цели и формирует высокую тревожность.
- ❖ Концентрируйтесь на самых близких и достижимых шагах, выполнить которые можно в ближайшие две недели. Помните, что по-настоящему мотивирует только то, что относится к настоящему.
- ❖ Спросите, какая помощь нужна ребенку при подготовке к экзаменам и по возможности окажите ее. Если он не ответит сразу, предложите обсудить это через день.

## ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

### О ЕГЭ

Здесь в первую очередь публикуется информация о ЕГЭ:

[www.obrnadzor.gov.ru](http://www.obrnadzor.gov.ru) – сайт Рособрнадзора.

[www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) – Официальный информационный портал единого государственного экзамена.

На этом сайте содержится много полезной информации:

<http://www.fipi.ru> – Сайт разработчиков экзаменационных материалов ЕГЭ – Федерального института педагогических измерений (ФИПИ).

Здесь можно найти демонстрационные версии контрольно-измерительных материалов (КИМов) ЕГЭ по предметам текущего года, критерии оценки выполнения заданий с развернутым ответом, Открытый банк заданий ЕГЭ / ОГЭ.

Группа ЕГЭ в социальной сети «В Контакте»: <https://vk.com/osokoru>.

Группа Рособрнадзора:

<https://vk.com/obrnadzorru>.



### Источники:

1. Брошюра «Я сдам ЕГЭ» - [http://obrnadzor.gov.ru/common/upload/news/infomaterial/YA\\_sdam\\_EGE.pdf](http://obrnadzor.gov.ru/common/upload/news/infomaterial/YA_sdam_EGE.pdf).
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М., Генезис, 2009. – 184 с. – (Психолог в школе).