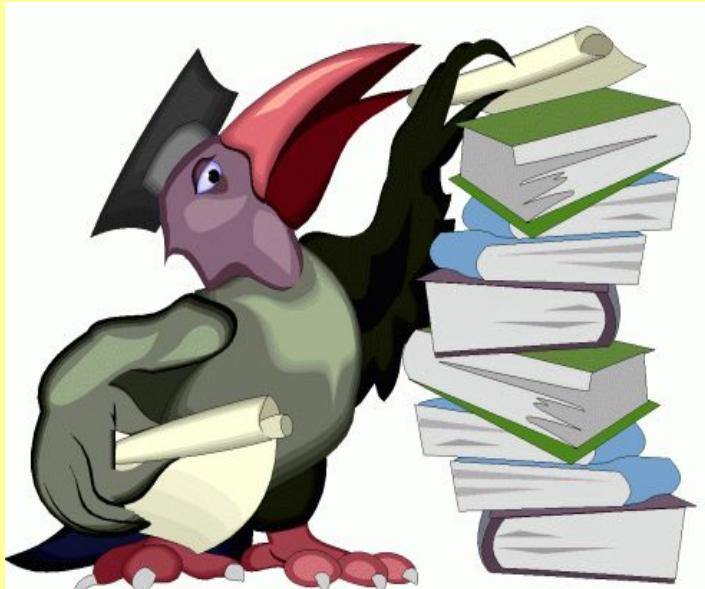


**Что нужно  
знать  
ученикам и их  
родителям,  
чтобы  
успешно  
сдать ЕГЭ**



Лукяненко Э.А.  
педагог-психолог МОУ СОШ №256 ГО ЗАТО г.Фокино Приморский край

# Советы родителям:

- Никогда не сравнивайте своих детей с другими.
- Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утверждаться перед другими.
- Очень часто стараясь акт ребенка к подготовке к экзамену можете только увеличить беспокойство.



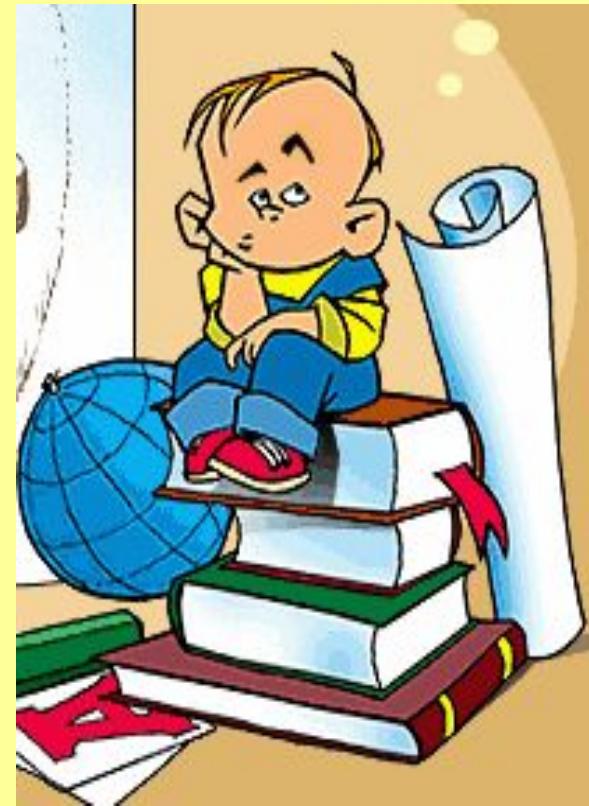
- Не следует оказывать на ребенка давление.
- Создайте спокойную



особности

# **Советы ученикам:**

- Не думайте об экзаменах в негативном направлении.**
- Помните, что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.**
- Не делай предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживай заранее плохие результаты.**





- Избегайте мыслей, я все забуду, я
- Не нужно делать мысли о жизни и смерти, я жизненные проблемы
- Во время экзамена избегайте мыслей внутреннего голоса.

# **Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования.**

- Сосредоточься!**
- Торопись не спеша!**
- Начни с легкого!**
- Пропускай!**



- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Проверь!
- Не огорчайся!

