




# *Единый Государственный ЭКЗАМЕН*



*Поддержать ребёнка* – значит верить  
в него.

Другими словами – вселить в него  
уверенность, создав у него установку:  
*«Ты сможешь это сделать».*

**Существуют слова, которые поддерживают детей в трудной ситуации, например:**

-  **«Зная тебя я уверен, что ты сделаешь это хорошо!»**
-  **«Ты знаешь это очень хорошо»;**
-  **«У тебя всё получится, я даже не сомневаюсь»;**

- ☀ Демонстрируйте, что понимаете переживания Вашего ребёнка;
- ☀ Хвалите их за то, что они делают хорошо;
- ☀ Создавайте ситуацию успеха –  
*«У тебя всё получится».*


# Поддерживать можно посредством прикосновений

*Вирджиния Сатир рекомендует  
обнимать ребёнка несколько раз в  
день.*

*Она считает, что:*






*4 объятия совершенно необходимы  
каждому просто для выживания;*

 а для хорошего самочувствия нужно не менее *8 объятий в день!*

 для того чтобы ребёнок развивался интеллектуально – *12 раз в день!*

*Ребёнок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним не случилось.*

# **Успех на экзамене зависит от *положительного* состояния учащихся**

-  **Спокойно разбудите своего ребёнка;**
-  **Не повышайте на него голос;**
-  **Не заставляйте его повторять  
что-либо;**
-  **Дайте сосредоточиться на  
предстоящем экзамене;**
-  **Используйте слова поддержки.**

**Наблюдайте за *самочувствием* вашего ребёнка. Никто кроме вас не сможет вовремя заметить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением**

***Не допускайте перегрузок!***





# **Подготовка к экзаменам**

**Объясните и проконтролируйте, что за учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы.**

**Начало – 8.30, обязательно после сытного завтрака**

Память наиболее цепкая и острая  
между *8 – 12 часами*, затем  
продуктивность запоминания  
постепенно снижается.

*С 17 часов* снова медленно растёт и  
достигает высокого уровня к *19 часам*.

-  **Обеспечьте дома удобное место для занятий, там не должно быть лишних вещей;**
-  **Это место нужно содержать в порядке;**

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

**Заучивание не будет продуктивным  
при наличии постороннего шума**

# Пусть ваш ребёнок чередует занятия и отдых

Например, 40 минут занятий, затем 10 - 15 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Готовясь к экзаменам, побуждайте  
вашего ребёнка не думать о том, что  
он не справится с заданием, а  
напротив, пусть *мысленно рисует*  
*себе картину триумфа.*



**Оставьте один день перед экзаменом  
на то, чтобы вновь повторить все  
планы ответов, ещё раз  
остановиться на самых трудных  
вопросах**

# **Тактика выполнения тестирования**

# Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (*заполнения бланков*) нужно постараться сосредоточиться и забыть про окружающих.

## Начни с лёгкого!

**Начни отвечать на те вопросы, которые ты знаешь хорошо. Возможно постепенно войдешь в рабочий ритм и дело пойдет. Так можно освободиться от нервозности, сосредоточиться и приступить к более трудным заданиям.**

# Пропускай!

**Надо учиться пропускать трудные и непонятные задания. Нужно помнить, что в тексте можно найти те вопросы, ответы на которые ты знаешь.**

**Трудные задания оставь на потом.**

# Читай текст до конца!

**Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам».**

# Думай только о текущем задании!

**Когда ты видишь новое задание,  
забудь всё то, что было в  
предыдущем.**

**Думай только о том, что каждое новое  
задание – это шанс набрать очки.**

## Запланируй два круга!

Рассчитать время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по всем лёгким заданиям (*«первый круг»*). Тогда появится возможность набрать максимум очков на этих заданиях и вернуться к более трудным, которые вначале пришлось пропустить (*«второй круг»*).



# Проверь!

**Желательно оставить время для проверки своей работы и постараться найти ошибки.**

**Выполняй как можно больше  
различных опубликованных *тестов*  
по какому-либо предмету.**


*Можно потренироваться с  
секундомером в руках.*


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

# **Как правильно заучивать ТЕКСТ**

 Прочитать текст целиком;

 Разделить материала на смысловые группы, части;

 Выделить в каждой части смысловые, опорные пункты, которые определяют основную сущность данной части;

 **Сформулировать суть устно или письменно в виде кратких заголовков к каждой части;**

 **Составляйте план занятий**

**Планы полезны и потому, что их  
легко использовать при кратком  
повторении материала**

**Составляя план на каждый день  
подготовки, необходимо четко  
определить *что именно сегодня  
будет изучаться.***

**А не вообще:**

***«немного позанимаюсь»*, а какие  
именно разделы и темы**



**Накануне экзамена**

**Проконтролируйте Вашего**  
**ребёнка!**

**С вечера перестань готовиться,  
прими душ, соверши прогулку,  
выспишься как можно лучше, чтобы  
встать отдохнувшим, с ощущением  
своего здоровья, силы, «боевого»  
настроя Ведь экзамен – это  
своеобразная борьба, в которой  
нужно проявить себя, показать свои  
возможности и способности**

**В пункт сдачи экзамена необходимо  
явиться не опаздывая, лучше за  
полчаса до начала тестирования.  
При себе иметь паспорт (не  
свидетельство о рождении) и  
несколько (про запас) гелевых или  
капиллярных ручек с черными  
чернилами**

**Не забудьте про *внешний вид*  
вашего ребёнка**

**Трудности, связанные с  
личностными особенностями  
старшекласников**

## *Дети-синтетика*

**Испытывают трудности с анализом, выделение опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Им трудно составлять планы.**

# *Стратегии поддержки*

**Необходимо обучать *синтетиков*  
составлять планы в самом начале  
работы, выделять основное в тексте,  
учить сначала знакомиться с  
материалом в целом**

# *Тревожные дети*

**Для них характерно эмоциональное напряжение. Любую учебную ситуацию они воспринимают как опасную. Особенно их пугает проверка знаний. Особенно трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребёнка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.**



## *Стратегии поддержки*

**Создание ситуации *эмоционального комфорта* на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьёзности предстоящего экзамена и значимости его результатов.**

## *Неуверенные дети*

**Они не умеют опираться на собственное мнение , склонны прибегать к помощи других людей. Они не могут самостоятельно проверить качество своей работы: сами себе не доверяют.**

**Такие дети чаще всего списывают у других, подолгу не могут приступить к выполнению своей работы.**

## *Астенические дети*

Для них характерна высокая утомляемость, они быстро устают, у них снижается темп деятельности и увеличивается количество ошибок. Как правило утомляемость связана с особенностями ВНД.

*Очень важно соблюдать режим дня,  
чтобы ребёнок не переутомлялся: ему  
необходимо делать перерывы в  
занятиях, гулять, достаточно спать.*

## *Дети «отличники»*

**Эти дети отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, исполнительностью. Они пытаются сделать всё лучше и быстрее всех, используя дополнительный материал.**

**Всё, что они делают должно быть замечено получить высокую оценку. Для того, чтобы чувствовать себя уверенно, они должны быть лучше всех.**

# *Стратегии поддержки*

**Необходимо объяснить, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Можно предложить тренировочные упражнения, где потребуются выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать всё подряд.**

Желаем успехов!