

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ЕГЭ расшифровывается как единый государственный экзамен. В России это итоговый экзамен за курс среднего общего образования. С 2009 года ЕГЭ является единственной формой **государственной итоговой аттестации** 11 классов. Ученики сдают ЕГЭ по двум обязательным предметам: русскому языку и математике. Но математика при этом имеет два уровня — базовый и профильной. Остальные дисциплины ученики выбирают самостоятельно из утверждённого списка. По результатам ЕГЭ можно поступить в учреждения высшего образования.

### ***Как помочь ребёнку пережить ЕГЭ?***

***Вот несколько советов родителям выпускников перед ЕГЭ.***

#### ***Совет 1. Помогите с подготовкой к ЕГЭ***

Залог успешной сдачи экзамена — качественные знания. Не в ваших силах вложить их в голову сыну или дочери, но вы можете помочь найти репетиторов, купить необходимые пособия или курсы, предложить участие по мере необходимости. Родители могут проявить участие словами:

- «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
- «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
- «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»

#### ***Совет 2. Не давите***

Давление окружающих — один из самых стрессовых факторов, сопутствующих ЕГЭ. Педагоги в школе подают экзамен так, будто это единственная цель в жизни каждого школьника. Потенциальными баллами за ЕГЭ измеряют все шансы на успех в будущем. Выпускник чувствует себя так, будто у него нет права расслабиться. Если родители присоединяются к хору учителей и вторят: «Если не сдашь, будешь работать дворником! Не опозорь нас там!», то последствия могут быть печальные. Чтобы поддержать ребёнка перед ЕГЭ, важно научить сына или дочь не бояться провала. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется его баллами. В крайнем случае ЕГЭ можно пересдать, а вот здоровье и потраченные нервы уже не вернуть.

#### ***Совет 3. Поработайте с собственными эмоциями***

Если вы беспрерывно нервничаете по поводу ЕГЭ и того, как сын или дочь себя проявят, тревога неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу. Чтобы помочь ребёнку сдать ЕГЭ, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором.

#### ***Совет 4. Создайте психологический комфорт***

Вокруг ЕГЭ создаётся нервная атмосфера. Важно, чтобы дома царил максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и

расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах. Постарайтесь предъявлять меньше требований в отношении бытовых дел — в период подготовки детей к ЕГЭ можно сделать скидку.

### ***Совет 5. Организуйте «пробный экзамен»***

При подготовке к экзамену проработайте с ребёнком всю схему процедуры ЕГЭ от и до. Он должен знать, что можно брать с собой (шоколадку, паспорт, чёрные гелевые ручки) и что нельзя (телефон, шпаргалки). Выпускник должен уметь правильно заполнять экзаменационный бланк и рассчитывать время на экзамене, чтобы успеть справиться со всеми заданиями. Чтобы привыкнуть к формату экзамена и заодно прокачать свои знания, предложите ребёнку сходить на пробные ЕГЭ в школе или специальных центрах. На пробных ЕГЭ всё как на настоящих — на входе стоит охранник с металлодетектором, подростка сажают в аудиторию с чужими людьми, читают инструкцию, и он пишет экзамен. А через какое-то время присылают результаты. Если нет возможности пройти такую подготовку в ЕГЭ, проведите пробник самостоятельно. Распечатайте школьнику демоверсию из интернета, бланк, выделите время в свой выходной, уберите все отвлекающие предметы (в том числе телефон) и засекайте время. Выступите в роли наблюдателя — ребёнок не должен никуда подсматривать. Это поможет трезво оценить, насколько он готов и какие пробелы нужно подтянуть.

### **Памятка для родителей:**

- 1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте».* Говорите о чувствах! Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).
- 2. Поддерживайте во всем.* Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».
- 3. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена.* Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.
- 4. Будьте примером.* Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.
- 5. Организуйте комфортную учебную среду.* Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.
- 6. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены.* Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них.

**Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!**