

## ПАМЯТКА ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЕГЭ

Подготовка к единому государственному экзамену является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ЕГЭ и ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ и ГИА.

Подготовка к ЕГЭ и ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели – сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность

Процедура прохождения ЕГЭ и ГИА – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников, и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ и ГИА для детей:

- **познавательные** – связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ и ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются всего периода обучения в школе!);
- **личностные** – обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;
- **процессуальные** – связанные с самой процедурой ЕГЭ и ГИА и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Полагаю, что основным, наиболее важным направлением подготовки является психологическое просвещение и профилактика для выпускников.

### **Для всех выпускников и каждому родителю в этот сложный период необходимо:**

Постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты

повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете в лес, отвлекете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

### **Помогите детям распределить темы подготовки 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 тренаж 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.

И ПОМНИТЕ: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Все, что вы хотели сказать ребенку о его дальнейшей жизни, вы уже сказали, теперь просто переживите это тревожное для ребенка время.

**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**

**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 дочитать 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.

**Давайте постараемся все вместе не передавать нашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.**