

## ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

### Перечень тематических сайтов

#### **минобрнауки.рф**

официальный сайт Министерства образования и науки РФ

#### **fipi.ru**

официальный сайт Федерального института педагогических измерений

#### **obrnadzor.gov.ru**

официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

#### **www.yarregion.ru**

официальный сайт Департамента образования Ярославской области

#### **www.coikko.ru**

сайт ГУ ЯО «Центр оценки контроля качества образования»

#### **www.resurs-yar.ru**

сайт ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс», методические материалы

ГУ ЯО «ЦЕНТР  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ  
«РЕСУРС»

150003, Ярославль,  
пр-т Ленина 13/67  
8 (4852) 72-95-00, 72-74-48  
root.resurs@yarregion.ru  
RESURS-YAR.RU

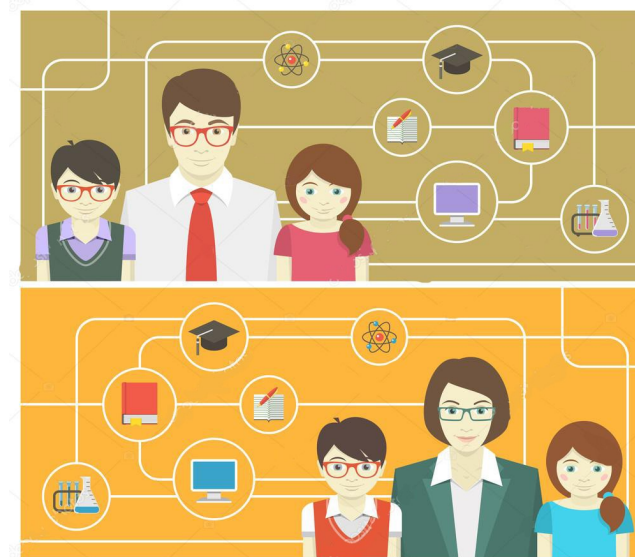
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Понедельник-пятница  
9.00-17.00

Предварительная запись  
8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»  
[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)

ГУ ЯО «Центр профессиональной  
ориентации и психологической  
поддержки «Ресурс»



**Как помочь ребенку  
в период подготовки  
и сдачи ЕГЭ?  
Рекомендации  
родителям**

Ярославль, 2022 г.

Очевидно, что при подготовке учеников к экзаменам **огромную роль играют родители**. Родители во многом ориентируют детей на выбор предмета, который они сдают, придают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Единый государственный экзамен, представляет трудность не только для выпускников, но и для родителей. **Как можно помочь ребенку? Чем должна отличаться подготовка к ЕГЭ от подготовки к традиционному экзамену? Справится ли ребенок?** Все эти вопросы требуют ответа. А поскольку родители принимают непосредственное участие в происходящем на этапе выпускных экзаменов, им тоже необходима особая подготовка.

**Уважаемые родители, Вы можете принять активное участие в подготовке детей к ЕГЭ, выполнив следующие рекомендации:**

- **соберите информацию о процессе проведения экзамена**, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности;
- **обсудите, какой учебный материал нужно повторить**. Вместе составьте план подготовки;
- **определите, «жаворонок» выпускник или «сова»**. Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;
- **проведите репетицию письменного экзамена**. 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;

- **организуите режим** (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ). Во время подготовки ребенок должен **регулярно делать короткие перерывы**;

- 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, а не на приобретение знаний.

**Особое значение в период подготовки и сдачи экзаменов имеет эмоциональный настрой родителей**. Безусловно, для родителей период выпускных и вступительных экзаменов является тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой.

**Во время экзаменов задача родителей - создание эмоционально-спокойной атмосферы**. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. **Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим**.

**Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная**. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. **В этом случае следует немного снизить значимость ситуации**.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

**По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности**. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – **этому обязательно надо учить и учиться**.

**Получите собственный опыт сдачи ЕГЭ. Примите активное участие в акции «Единый день сдачи ЕГЭ родителями»**. Это поможет Вам лучше понять процедуру ЕГЭ, проверить собственные силы и лучше понять, в какой помощи могут нуждаться дети.

**Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок**. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать конспекты. **Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его «Как я могу тебе помочь?»**

**УСПЕХОВ!**

Чупрова Л.В., педагог-психолог  
высшей квалификационной категории.