




# Психологические рекомендации родителям по подготовке учащихся к ГИА


Заместитель директора по УВР  
2-3 ступени  
Гладышева Елена Михайловна



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---


- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---


- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---

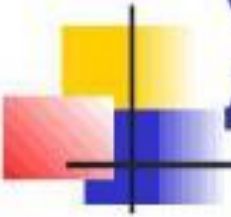
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---


- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга




## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---

- 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.





## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету
- 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



## Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

---

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий

Старайтесь, и  
у Вас обязательно  
всё получится!