

11. Важно помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

12. Тренировка в решении пробных заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями еще раз сделайте акцент на умении распределять время.

13. Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

10. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

12. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

13. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и стимулируют работу головного мозга.

14. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

15. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

16. После экзамена поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания, обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена; поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, неожиданными

17. Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха после сдачи экзаменов.

*«Одно из самых важных умений, благодаря которому можно достичь любой трудной цели, — вовремя попросить помощь и принять её».*

*Хайди Хэлворсон.*

**Проявите мудрость и терпение!  
Ваша поддержка обязательно  
поможет ребёнку быть успешным!**



Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

## **«Как помочь ребенку сдать экзамен»**

*Удачи на экзамене!!!*



## **Советы родителям выпускников**

**Иркутск, 2025**

## ***Уважаемые родители выпускника!***

Сдача выпускных экзаменов – это очень сложный и волнительный этап в жизни каждого ребенка. В чем кроются причины переживаний?

1. Сомнение в полноте и прочности своих знаний.
2. Неуверенность в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
3. Страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
4. Боязнь незнакомой, неопределенной ситуации.
5. Повышенный уровень ответственности перед родителями и школой.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА? **Прежде всего, своей поддержкой и заботой!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ГИА. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности.

Взрослые имеют немало **способов** и **возможностей**, чтобы продемонстрировать ребенку свою веру в него, заботу, помощь и понимание. Для этого **НЕОБХОДИМО**:

1. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения. Использовать при общении с ребенком такие слова как: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты

знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!»).

2. Опирайтесь на сильные стороны ребенка и избегать подчеркивания его прошлых промахов.

3. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

4. Уделять внимание совместным действиями, например, присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместным прогулкам, занятиям спортом.

5. Не запугивать ребенка, не напоминать ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

6. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорить ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

7. Создать оптимальные и комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

8. Очень важно помочь ребенку в выработке индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена.

9. Помочь ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ, ОГЭ:

Ознакомить ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Посодействовать ребёнку в распределении темы и темпов подготовки по дням.

Приучать ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

10. Объяснить ребёнку, что:

- не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику;

- очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;

- если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;

- основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, и т.д.

