

Психологическая поддержка выпускников, сдающих Единый государственный экзамен (памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь готовятся сдать Единый государственный экзамен – ЕГЭ.

Почему они так волнуются?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой



Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания

Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

- Владением информацией о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
 - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
 - Если подросток хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке в ЕГЭ
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). 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.
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
 - Во время подготовки подросток регулярно должен делать короткие перерывы.
 - Договоритесь с подростком, 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.

Итоговая аттестация

Телефоны "горячей линии" по вопросам ЕГЭ:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

Телефон для справок: [+7 \(495\) 198-92-38](tel:+74951989238)

Телефон доверия ЕГЭ: [+7 \(495\) 198-93-38](tel:+74951989338)

Министерство образования Оренбургской области (понедельник-пятница с 09:00 до 18:00):

– по вопросам организации и проведения экзаменов:

8 (3532) 500-654 (доб. 710) – Саблина Лариса Александровна, начальник отдела общего и дошкольного образования

– по вопросам апелляции о несогласии с выставленными баллами по ЕГЭ:

8 (3532) 500-654 (доб. 712) – Варламова Татьяна Андреевна, главный специалист отдела общего и дошкольного образования



Дорогие выпускники!

Очень скоро вам предстоят итоговые экзамены - один из важнейших этапов в вашей жизни, во многом определяющий будущее.

Для успешной сдачи ТИА необходимо разработать индивидуальную стратегию подготовки и сдачи экзамена. Для этого необходимо учесть Ваши личностные особенности, которые Вы можете использовать для получения лучших результатов на экзаменах. Если же Вы убедились, что с некоторыми личными особенностями Вам не удастся справиться самим, то Вам помогут:

Ссылки на тематические видеоролики

- 1) Про мотивацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775
- 2) Про страхи https://vkvideo.ru/video-36510627_456239774
- 3) Про энергию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773
- 4) Про лень и прокрастинацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239772
- 5) Про эмоции и эмоциональный интеллект https://vkvideo.ru/video-36510627_456239771
- 6) Про память https://vkvideo.ru/video-36510627_456239770
- 7) Про внешний вид https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769
- 8) Про время https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768
- 9) Про уверенность в себе https://vkvideo.ru/video-36510627_456239767
- 10) Про цели https://vkvideo.ru/video-36510627_456239765
- 11) Про стресс и победу https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764