

## Родительский всеобуч «Готовимся к ЕГЭ»

**Цель:** ознакомить родителей (законных представителей) обучающихся с процедурой проведения ЕГЭ; оказать психолого-педагогическое сопровождение выпускников и их родителей при подготовке к итоговой аттестации и дать соответствующие рекомендации.

### **Вступительное слово.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – государственная итоговая аттестация – в форме единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для нас форм проверки знаний, поэтому мы уделяем особое внимание подготовке к нему. Сейчас я хочу познакомить Вас с основными нормативными документами, регламентирующими организацию и порядок проведения государственной итоговой аттестации в 11-х классах.

Успешная сдача ЕГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть своя зона ответственности. Каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. В течение года обучающиеся знакомились с правилами и процедурой экзамена, с правилами заполнения бланков, тренировались в решении заданий, что снимет эффект неожиданности на экзамене, помогает ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Несомненно, результаты выпускных экзаменов имеют и для детей, и для родителей, и для педагогов особую значимость. Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена. Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут "взять себя в руки".

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Никто не может всегда быть совершенным. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

*Почему дети волнуются?*

- сомневаются в своих знаниях;
- чувствуют ответственность перед родителями и учителями;

- личностные особенности у всех детей разные: кто-то уверенно чувствует себя в незнакомой ситуации, а кто-то при этом испытывает стресс, тревогу.

Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. Что же могут сделать родители? Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Дайте совет во время сдачи экзамена обратить внимание на некоторые моменты:

1) Сначала сделать те задания, которые не вызывают затруднений, более сложные задания оставить на потом.

2) Внимательно читать вопрос, дочитывая его до конца, часто изюминка вопроса кроется именно там.

3) Если на некоторые вопросы совсем нет никакого ответа, то надо положиться на свою интуицию, и выбрать ответ.

В период ГИА основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Накануне экзамена, ребёнок должен полноценно отдохнуть, хорошо выспаться. Готовиться к экзаменам в последние часы нет смысла. Организм должен подготовиться к «испытанию». Помогите собраться ребёнку на экзамен. Заранее соберите всё необходимое.

Если вдруг так случилось, что ребёнок не смог набрать минимальное количество баллов или меньше, чем планировал, не ругайте его за это. В этот момент ему необходима особая поддержка. Успокойтесь, и потом вместе ищите какие-то пути выхода из ситуации.

-Уважаемые родители, я уверена, вы всегда можете помочь своему ребенку сдать любой экзамен, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, верой в их силы!

До свидания!