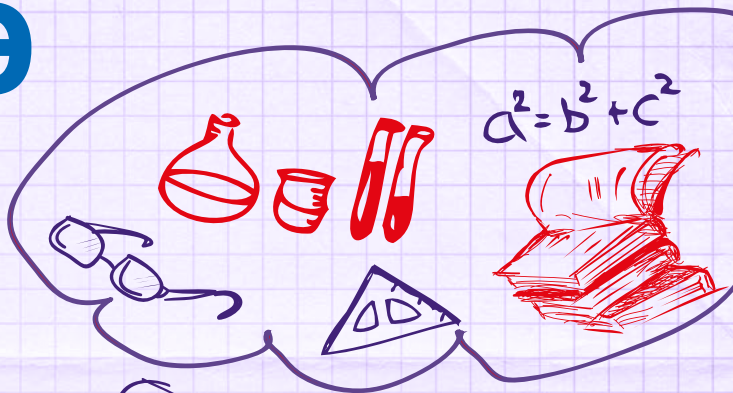




ЕДИНЫЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭКЗАМЕН



*для родителей*

**Все решают  
только знания**








**ЕГЭ**

**2014**

**ЕДИНЫЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭКЗАМЕН**



**Памятка  
для  
родителей**

Сроки	Мероприятия	Советы родителям			
<p><b>Не позднее 31 декабря предыдущего года</b></p>	<p>Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющий управление в сфере образования, объявляет о местах регистрации на сдачу ЕГЭ в средствах массовой информации и на своем сайте</p>	 <p>Займитесь оформлением паспорта вашего ребенка. (Если получение паспорта совпадает с датами ЕГЭ, помогите ему оформить необходимую справку УФМС.) Помогите ребенку определиться с перечнем дополнительных экзаменов</p>	<p><b>С 20 апреля</b></p>	<p>Сдают ЕГЭ досрочно те, кто имеет на это право</p>	<p>На родительских собраниях в школах получите информацию о правилах, месте и сроках проведения ЕГЭ</p>
<p><b>До 15 февраля</b></p>	<p>Вузы объявляют перечень направлений подготовки (специальностей) и вступительных испытаний на своем сайте и информационном стенде приемной комиссии</p>	<p>Помогите ребенку определиться с перечнем дополнительных экзаменов в зависимости от выбранной специальности</p>	<p><b>До 25 мая</b></p>	<p>Педагогические советы принимают решение о допуске выпускников школ текущего года к ЕГЭ</p>	<p>Уточните график экзаменов и скорректируйте семейные планы на этот период. Ваша главная задача — психологическая поддержка ребенка!</p>
<p><b>До 1 марта</b></p>	<p>Проходит регистрация выпускников на сдачу ЕГЭ досрочно и в основные сроки</p>		<p><b>Май — июнь</b></p>	<p><b>Основные сроки проведения ЕГЭ</b> Начало экзаменов — в 10:00 по местному времени. При себе иметь паспорт, ручки, которые пишут черным цветом (лучше не менее двух штук)</p>	<p>Напомните ребенку о необходимости определиться с перечнем вузов, куда будут поданы заявления</p>
<p><b>До 31 марта</b></p>	<p>Вузы объявляют правила приема, в том числе информацию о минимальном количестве баллов для каждого вступительного испытания по каждому конкурсу</p>		<p><b>До 20 июня</b></p>	<p>Приемные комиссии информируют о расписании вступительных испытаний (в том числе дополнительных вступительных испытаний), а также о датах завершения представления поступающими оригинала документа установленного образца на каждом этапе и на каждой стадии зачисления</p>	

## Сроки

## Мероприятие

## Советы родителям

С  
20 июня  
по  
5 июля

Проходит регистрация на участие в ЕГЭ в дополнительные сроки тех, кто не имел возможности сдать экзамены в основные сроки

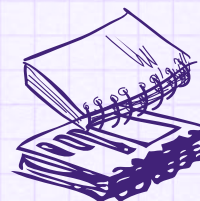


Помните, что ваш ребенок вправе подать заявление одновременно не более чем в пять вузов, по трем направлениям подготовки (специальностям). В приемных комиссиях выбранных вузов помогите вашему ребенку уточнить сроки подачи документов, перечень документов, возможность дополнительных вступительных испытаний и сроки их проведения. Следите за тем, чтобы сроки сдачи экзаменов в разных вузах не совпадали



Не  
позднее  
20 июня

Начинается прием заявлений в вузы (в том числе по почте). В приемных комиссиях выбранных вузов уточните сроки подачи документов, перечень документов (копии или оригиналы), возможность дополнительных вступительных испытаний и сроки их проведения



31 июля

Процедура зачисления  
1 этап

28 июля

Списки поступающих размещаются на официальном сайте и на информационном стенде

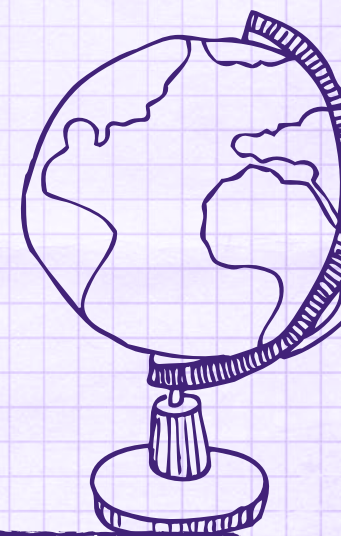
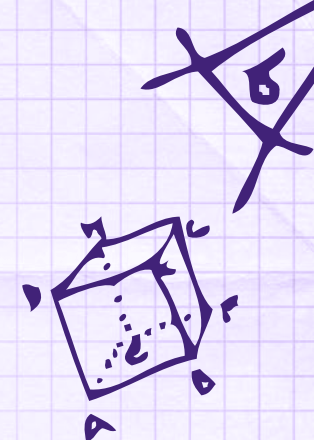
30 июля

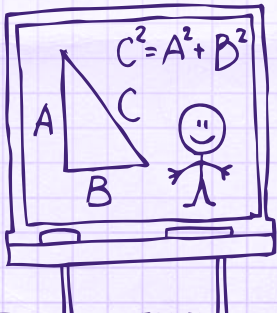
Завершается прием оригинала документа установленного образца от поступающих без вступительных испытаний, поступающих на места в пределах квоты приема лиц, имеющих особые права, поступающих на места в пределах квоты целевого приема.

Издается и размещается на официальном сайте и на информационном стенде приказ о зачислении поступающих без вступительных испытаний, поступающих на места в пределах квоты приема лиц, имеющих особые права, поступающих на места в пределах квоты целевого приема.

Количество конкурсных мест в соответствующих конкурсных списках на места в рамках контрольных цифр по общему конкурсу увеличивается на количество мест, равное числу поступающих без вступительных испытаний на места в рамках контрольных цифр, не представивших оригинал документа установленного образца, а также на количество мест, оставшихся вакантными в пределах квоты приема лиц, имеющих особые права, и квоты целевого приема.

Конкурсные списки на места в рамках контрольных цифр по общему конкурсу с выделением списков лиц, рекомендованных к зачислению на первом этапе



Сроки	Мероприятия	Советы родителям		
4 августа	Завершается прием оригинала документа установленного образца от поступающих, включенных в списки лиц, рекомендованных к зачислению на первом этапе		8 августа	Завершается прием оригинала документа установленного образца от поступающих, включенных в списки лиц, рекомендованных к зачислению на II этапе
5 августа	Издается и размещается на официальном сайте и на информационном стенде приказ о зачислении поступающих, включенных в списки лиц, рекомендованных к зачислению на первом этапе и представивших в установленный срок оригинал документа установленного образца	Узнайте (помогите узнать) проходной балл во всех выбранных учебных заведениях, посмотрите списки зачисленных абитуриентов.	11 августа	Помните, что многие выпускники подавали заявления в несколько вузов, поэтому вакантные места в других учебных заведениях появляются обязательно. Следите за обновлением информации на сайтах вузов!
II этап	На официальном сайте и на информационном стенде размещаются конкурсные списки на места в рамках контрольных цифр по общему конкурсу с выделением в них списков лиц, рекомендованных приемной комиссией к зачислению на II этапе с учетом оставшегося количества мест (в том числе мест, освободившихся в связи с непредставлением в установленный срок (отзывом) оригинала документа установленного образца)	Проследите, чтобы ребенок вовремя представил в приемную комиссию оригиналы документов	Дополнительный прием	Проводится в исключительных случаях при наличии мест в рамках контрольных цифр, оставшихся вакантными после зачисления
5 августа			Не позднее 15 августа	Размещается информация о проведении дополнительного приема на официальном сайте и на информационном стенде. Сроки представления поступающими оригинала документа установленного образца и сроки зачисления определяются вузом самостоятельно





# Памятка для родителей



## Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – период подготовки к сдаче единых государственных экзаменов (ЕГЭ).

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) с честью выдержали тысячи выпускников российских школ, и экзамен открыл для ребят блестящие перспективы получения образования в сильнейших вузах России.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать выпускников, а самим выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время его проведения.

Очень важно помочь ребенку в профессиональном самоопределении. Если ваш ребенок уже сделал этот ответственный выбор, помогите ему узнать, какие учебные заведения готовят специалистов данного направления, каков перечень вступительных испытаний. Например, специальность «фундаментальная и прикладная химия» можно получить на факультете естественных наук Новосибирского государственного университета; вступительные экзамены: математика, русский язык, химия. Следовательно, экзамен по выбору для ребенка – химия. Многие дети продумывают смежные запасные варианты.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого,

навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

**Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

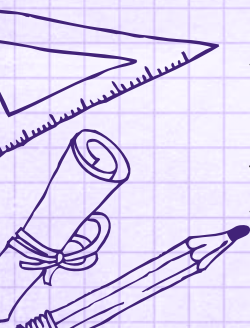


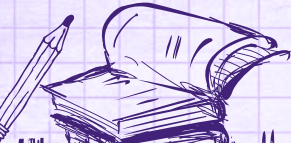
- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьбы;
- поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.





## КАК НАУЧИТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВИТЬ СЕБЯ К ОТВЕТСТВЕННОМУ СОБЫТИЮ?

Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:



помните, что ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;



старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь;



позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;



помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;



помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;



расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;



разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;



помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.



## Январь 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Февраль 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Март 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Краткий календарик важных дат



### 15 февраля

Последний день объявления вузами перечня направлений подготовки (специальностей) и вступительных испытаний

### 1 марта

- Последний день регистрации выпускников на сдачу ЕГЭ
- Последний день, когда можно определиться с дополнительными экзаменами, необходимыми для поступления по выбранной специальности

### 31 марта

Последний день, когда вузы объявляют правила приема и минимальное количество баллов для каждого вступительного испытания по каждому конкурсу



## Апрель 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### 20 апреля

Начало досрочной сдачи ЕГЭ



### 25 мая

Последний день, когда школы принимают решение о допуске выпускников к ЕГЭ

### Май – июнь

Основные сроки проведения ЕГЭ

- Начало экзаменов — в 10:00 по местному времени
- При себе необходимо иметь: паспорт, не менее двух черных ручек

### 20 июня

- Последний день объявления приемными комиссиями расписания вступительных испытаний, а также дат представления поступающими оригиналов документов
- Начинается прием заявлений в вузы (в том числе по почте)
- Начинается регистрация на участие в ЕГЭ в дополнительные сроки тех, кто не имел возможности сдать экзамены в основные сроки (проходит до 5 июля!)

## Июль 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 28 июля

Списки поступающих размещаются на официальном сайте и на информационном стенде вуза

### 30 июля

Вузы завершают прием оригиналов документов от поступающих: без вступительных испытаний; на места в пределах квоты приема лиц, имеющих особые права; на места в пределах квоты целевого приема

### 31 июля

На официальном сайте и на информационном стенде вуза размещаются:

- приказ о зачислении поступающих: без вступительных испытаний; на места в пределах квоты приема лиц, имеющих особые права; на места в пределах квоты целевого приема;
- конкурсные списки на места в рамках контрольных цифр по общему конкурсу с выделением списков лиц, рекомендованных к зачислению на I этапе

## Август 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	
	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

### 4 августа

Завершается прием оригиналов документов от поступающих, рекомендованных к зачислению на I этапе

### 5 августа

На официальном сайте и на информационном стенде вуза размещается:

- приказ о зачислении поступающих, рекомендованных к зачислению на I этапе и представивших в установленный срок оригиналы документов;
- списки лиц, рекомендованных приемной комиссией к зачислению на II этапе

### 8 августа

Завершается прием оригиналов документов от рекомендованных к зачислению на II этапе

### 11 августа

На официальном сайте и на информационном стенде вуза размещается приказ о зачислении поступающих, рекомендованных к зачислению на II этапе, и представивших в установленный срок оригиналы документов

### 15 августа

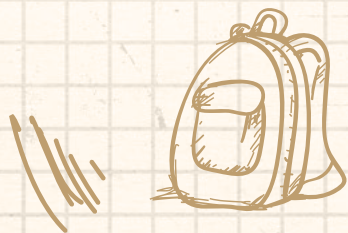
Последний день размещения на официальном сайте и на информационном стенде вуза информации о проведении дополнительного приема

### 31 августа

Завершение зачисления по результатам дополнительного приема

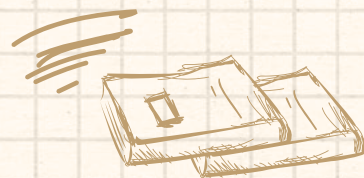
## Сентябрь 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



## Октябрь 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



## Ноябрь 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



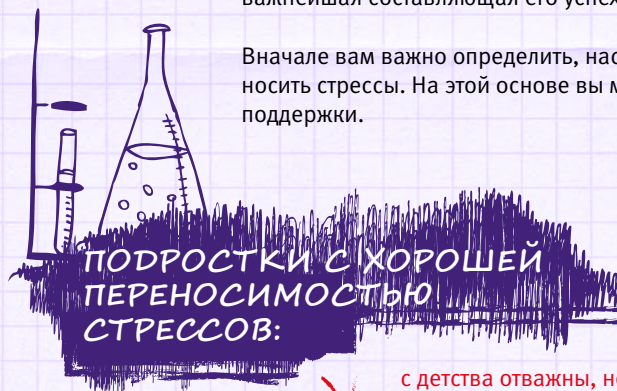
## Декабрь 2014 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом. Экзамены – настоящий стресс. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале вам важно определить, насколько ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе вы можете определить сами способы его поддержки.



- ✓ с детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним;
- ✓ отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют;
- ✓ самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается;
- ⊖ им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены – важных стартов;
- ✓ к прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты;
- ✓ во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность;
- ⊖ они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах;
- ✓ неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний



своей неполноценности, пессимизма, они не опускали рук, а наоборот, у них возник азарт, стремление достичь успеха.

### Помощь родителей

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

### Укажем основные направления помощи:



психофизиологическая помощь;



питание – регулярное, лучше пять раз в день, но не перед сном;



больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов;



режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше восьми часов;

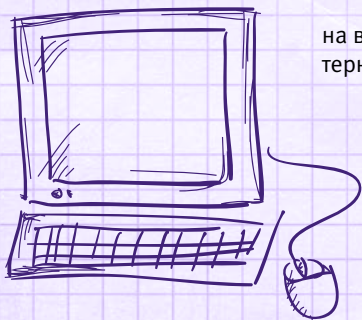


подростку оптимально заниматься периодами по полтора часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже);



домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий);

на время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.



### Помощь репетиторов

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, — это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трем.

### Индивидуальные психологические методы

Приемы переключения внимания применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:



прослушивание музыки, успокаивающей подростка;



чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор;



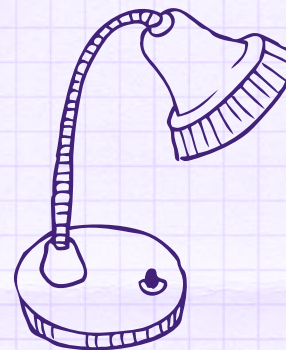
легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку;



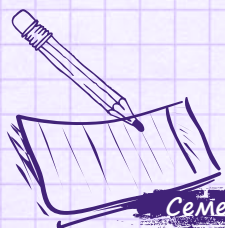
непродолжительное общение с друзьями по телефону;



аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: ребенок лежа или полулежа максимально расслабляет руки и ноги, достигает состояния теплоты и тяжести в конечностях, затем начинает ровно и спокойно дышать и внушает себе успокоение и готовность к успеху. Перед завершением сеанса аутотренинга необходимо произнести формулы бодрости;






волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому



### Семейная психотерапия

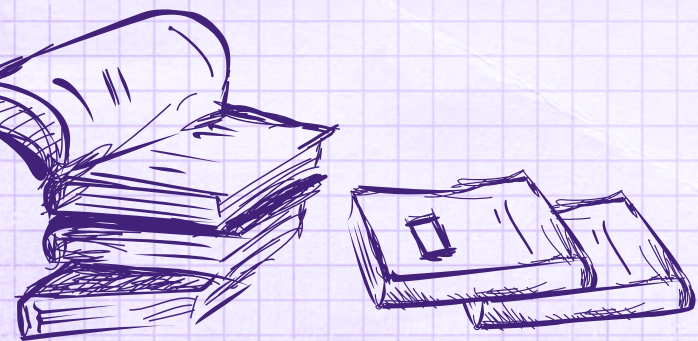
себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами:

-  более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;
-  совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;
-  совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистичный, задорный, с юмором.



## ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ И НЕРАЗВИТОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К УЧЕБЕ:



с детства некоторые подростки отличаются страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых;



позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно у доски;



чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными;



стараясь оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами;



на контрольных и экзаменах они сильно переживают, и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда;



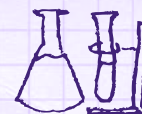
они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости;



подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы;



ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1–2-х классах, при переходе в 5–6-е классы, при усложнении программы в 8–9-х классах.



### Помощь родителей

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы или даже лучше в течение 10–11-х классов.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5–6-е классы).

### Психефизиологическая помощь

Аналогична помощи предыдущей группе, а кроме того включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.



Удлинение сна до 9–10 часов в сутки, можно с выделением из него 2–3 часов дневного сна.



Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.



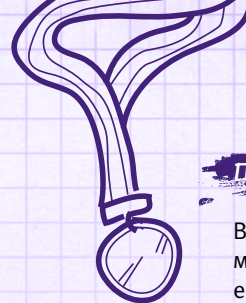
Приготовление ребенку его любимых блюд.



Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1–3 месяца до ЕГЭ.

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.

Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.



### Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

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.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

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

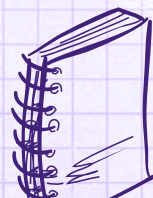
Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

### Организация занятий



Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы ребенку нравилось там заниматься! Последите, чтобы никто из домашних не мешал.

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умение





использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

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

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Составьте вместе с ребенком план подготовки к экзаменам. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

### Питание и режим дня



Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и от плюшек не толстеют!



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



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



С утра перед экзаменом дайте ребенку что-нибудь сладкое, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.



Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.



Не критикуйте ребенка после экзамена.



Помните: главное — снизить напряжение и тревожность



ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.



В пункт сдачи экзамена ребенок должен прийти не опаздывая, лучше за 15–20 минут до начала тестирования. Начало всех экзаменов — в 10:00 по местному времени.



При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.



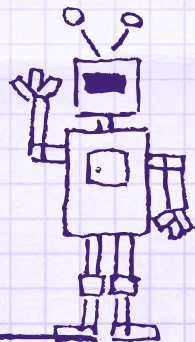
Напомните ребенку, что если он почувствует недомогание на экзамене, он имеет право не заканчивать выполнение экзаменационной работы. Выпускник должен уведомить организатора экзамена о плохом самочувствии, составляется протокол о незавершении работы, и ребенку будет предоставлена возможность сдать этот экзамен в запасной день.



Проследите, чтобы ребенок был одет по погоде и чувствовал себя в помещении комфортно.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



**Выражаем благодарность**  
Елене Владимировне Шлыковой  
Сергею Петровичу Шатунову  
Екатерине Евгеньевне Шавыкиной

© Коммуникационное  
агентство АГТ  
[www.agt-agency.ru](http://www.agt-agency.ru)

**Генеральный директор**  
Ирина Большедворская

**Директор по социальным  
коммуникациям**  
Надежда Малкина

**Руководитель проекта**  
Кристина Большедворская

© Издательский дом  
«МедиаЛайн»  
[www.medialine-pressa.ru](http://www.medialine-pressa.ru)

**Генеральный директор**  
Лариса Рудакова

**Шеф-редактор**  
Роман Орлов

**Дизайн-макет**  
Надежда Позолотина

**Дизайн**  
Любовь Аристова

**Верстка**  
Нелли Минибаева

**Выпускающий редактор**  
Мария Фролова

**Цветокоррекция**  
Андрей Клочкив

**Препресс**  
Максим Рузаков

**Тираж** 200 экз.  
**Подписано в печать** 19.03.2014

**Отпечатано в типографии**  
«Юнион Принт»



