



### Вместе создаём психологический комфорт

- ✓ *Выпускники, опирайтесь на свои сильные стороны; верьте в себя и не зацикливайтесь на промахах!*
- ✓ *Родители, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи, покажите ребенку, что понимаете его переживания.*
- ✓ *Все вместе создайте дома обстановку дружелюбия и психологического комфорта !*

### Первый шаг: планирование подготовки к сдаче ЕГЭ

Выучить весь учебный материал вполне реально, для этого достаточно времени. Необходимо:

1. Собрать информацию о проведении экзамена.
2. Продумать способы подготовки к предметам.
3. Распределить ежедневную учебную нагрузку по дням.

### Владей информацией!

Информационный портал ЕГЭ - <http://ege.edu.ru/> (так же можно ознакомиться с результатами ЕГЭ)

Официальный сайт Рособrnadzora - <http://obrnadzor.gov.ru/>

Официальный сайт Минобрнауки России - <http://минобрнауки.рф/>

Открытый банк заданий ЕГЭ: <http://www.fipi.ru/content/otkrytyy-bank-zadaniy-ege>

Официальный сайт министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края - <http://www.edukuban.ru/>

Официальный сайт государственного казённого учреждения Краснодарского края Центра оценки качества образования - <http://gas.kubannet.ru/>

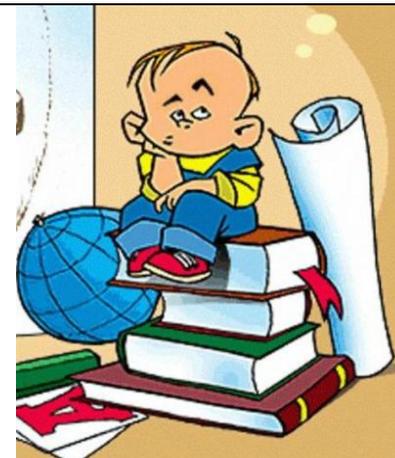
Официальные сайты органов исполнительной власти, осуществляющих государственное управление в сфере образования, и региональных центров обработки информации субъектов РФ

#### ВАЖНО!!!

Образовательная организация обязана информировать обучающихся и их родителей:

- о сроках, местах и порядке подачи заявлений на прохождение ЕГЭ
- о порядке проведения ЕГЭ
- основаниях для удаления с экзамена, изменения и аннулирования результата ЕГЭ
- о наличии в ШЭ системы видеонаблюдения
- о порядке подачи и рассмотрения апелляций
- о времени и месте ознакомления с результатами ЕГЭ
- о результатах ЕГЭ

«Сдать ЕГЭ про100!»



## Роль семьи в психологической подготовке выпускника к ЕГЭ

### Памятка для родителей выпускников

г.Ейск, 2016

Последний год перед поступлением в вуз — пожалуй, самое тяжёлое время для школьников и всей их семьи. Тревога по поводу выпускных экзаменов, страх не пройти по конкурсу в институт, подготовительные курсы и репетиторы, вечный недосып, конфликты... Что сделать, чтобы выпускной год не превратился в кошмар для детей и родителей:

### Не нагнетайте

Родительское стремление мотивировать подростка к поступлению в хороший вуз очень понятно. Но в некоторых семьях эта благая идея доходит до крайностей: старшие члены семьи начинают приравнивать провал экзаменов к катастрофе и внушают то же ощущение подростку.

Многие родители почему-то считают, что дочь или сына мало заботят результаты ЕГЭ и проходной балл: «Ну мой-то не станет так переживать из-за института, у него ветер в голове». Но если бы они могли послушать разговоры подростков между собой, то узнали бы, что те переживают из-за возможной неудачи на экзаменах намного больше, чем взрослые могут представить. Просто присущее тинейджерам чувство противоречия не позволяет признаться в этом родителям. Более того, подталкивает препираться и делать вид, что на учебные проблемы им наплевать. Но это не так.



Подростки переживают из-за экзаменов, страдают от прессинга, который обрушивается на них дома и в школе

Они волнуются, как будут выглядеть в глазах более успешных одноклассников, если провалятся при поступлении. Делу это скорее вредит: если средний уровень беспокойства о проблеме подталкивает человека к активным действиям, то зашкаливающий уровень тревоги скорее приводит к апатии и желанию всё бросить.

### . Продумайте запасные варианты

Иногда ни детям, ни родителям не хочется думать о том, что будет в случае провала в институт. Особенно если специальность и вуз выбраны давно, и подросток мечтает поступить именно туда. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность действительно полного провала, когда вуз был выбран один и поступить в него не удалось. Обговорите с подростком, что можно предпринять, если он всё же не пройдет по конкурсу: платное отделение, «запасной» менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты?

## На что стоит обратить внимание при выборе

вуза

