



**Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.
Как же поддержать выпускника?**

Как выбрать вуз?



Оценить свои возможности

В первую очередь необходимо оценить собственные сильные и слабые стороны. Для этого в течение года надо регулярно принимать участие в пробных тестированиях (в школе или на профильных сайтах, посвященных ЕГЭ), чтобы выбрать предметы для сдачи ЕГЭ.



Скорректировать свои ожидания

Высокий проходной балл - визитная карточка многих престижных университетов. Если результат объективно сильно не дотягивает до уровня таких гигантов - возможно, не стоит подавать туда документы в надежде на чудо, т.к. это может уменьшать возможность поступить в другое хорошее учебное заведение. На этом этапе очень важно решить: при выборе вуза рассматривается только «обидеть» или в случае необходимости будет возможность выбрать платное образование.



Выбрать не менее 5 вузов

Выбирая вуз, в первую очередь нужно определиться с направлением обучения. Лучшее всего поступать в университет, специализирующийся на данном направлении. Важно обратить внимание на то, какими карьерными перспективами после его окончания; узнать где в основном работают выпускники выбранного университета; какую заработную плату предлагают на рынке труда.



Посетить Дни открытых дверей вузов

Обязательно стоит посетить дни открытых дверей, которые регулярно проводятся во всех учебных заведениях. Информацию о дате и месте проведения дней открытых дверей можно найти на сайте выбранного вуза. Многие из них начинают проводить уже в начале учебного года. Хорошая альтернатива - выставки образования. Это отличная возможность увидеть все в одном месте, ведь на них, как правило, представлены все ведущие вузы.



Определить цель

Результативный выбор, конечно, стоит делать уже после того, как станут известны результаты ЕГЭ (конкретные баллы). В соответствии с ними нужно сформулировать стратегическую задачу: поступить в те самые пять вузов, на обучение в которых претендует абитуриент. Тщательно оценив все положительные и отрицательные стороны, можно смело подавать документы!

Удачи!



Е.В. Шаталова – педагог – психолог МБОУ СОШ №3, телефон: 2-15-72. (по материалам Яндекс картинки и «Сборник методических рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в образовательных учреждениях Владимирской области». Администрация Владимирской области Департамент образования г. Владимир 2010 г.)

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

**Памятка родителям
Подготовка к ОГЭ.**



**Социально - психологическая
служба
МБОУ СОШ №10**

Советы родителям: как помочь своим детям при подготовке к ОГЭ?

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Советы выпускникам.

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться.

Перед началом тестирования.

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

*Верьте в силы детей,
сами не поддавайтесь
волнениям и панике.
У них и у вас
всё получится!*