



**Что нужно
знать
ученикам и их
родителям,
чтобы
успешно
сдать ЕГЭ**

Лукияненко Э.А.
педагог-психолог МОУ СОШ №256 ГО ЗАТО г.Фокино Приморский край

Советы родителям:

- **Никогда не сравнивайте своих детей с другими.**
- **Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими.**
- **Очень часто стараясь активизировать ребенка к подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство.**



- Не следует оказывать на ребенка давление.
- Создайте спокойную обстановку для подготовки к экзамену.
- Важны интересы и способности вашего ребенка.



Советы ученикам:

- Не думайте об экзаменах в негативном направлении.
- Помните, что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.
- Не делай предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживай заранее плохие результаты.

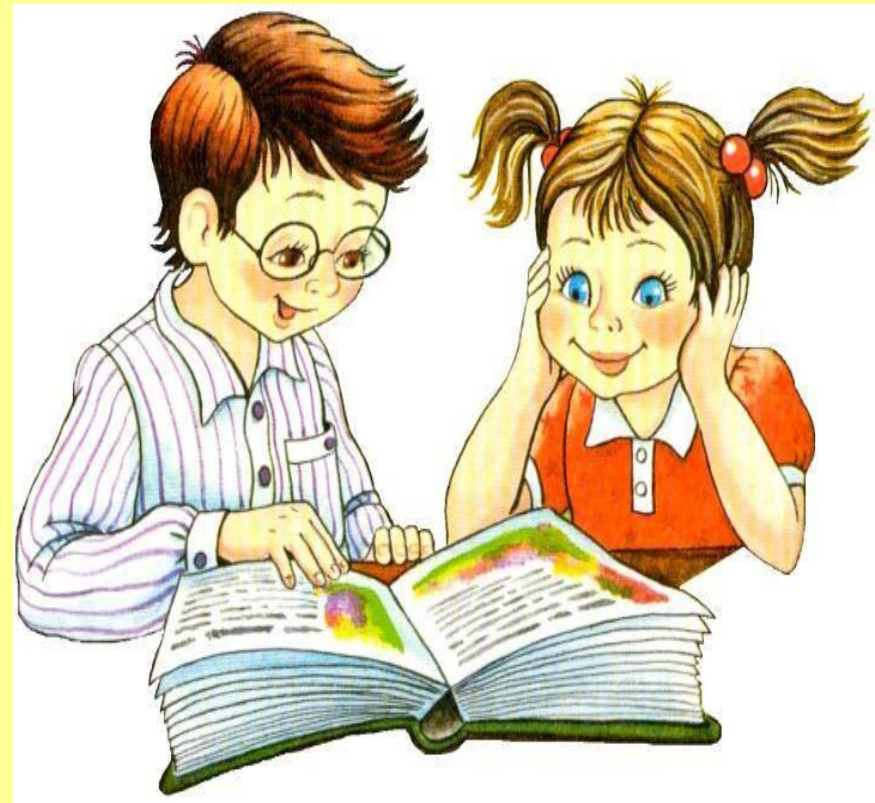


- **Избегайте мысли «ой, я волнуюсь, я все забуду, я умру от волнения».**
- **Не нужно делать из экзамена вопрос жизни и смерти, есть и другие жизненные перспективы.**
- **Во время экзамена избегайте мыслей внутреннего голоса.**



Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!**
- **Торопись не спеша!**
- **Начни с легкого!**
- **Пропускай!**



- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Проверь!**
- **Не огорчайся!**

