Памятка выпускникам и их родителям.

Что нужно знать и сделать, чтобы сдать экзамены?

1. Освоение основных общеобразовательных программ среднего (полного) общего образования завершается обязательной государственной (итоговой) аттестацией выпускников (далее – ГИА) по русскому языку и математике в формате единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ).

2. К ГИА допускаются выпускники, имеющие годовые отметки по всем общеобразовательным предметам не ниже удовлетворительных.

3. Количество, перечень экзаменов по выбору (литература, физика, химия, биология, география, история, обществознание, иностранные языки (немецкий, английский, французский), информатика и ИКТ) определяются каждым выпускником индивидуально в соответствии с Перечнем вступительных испытаний в 2011 году, обязательных к сдаче для поступления на данную конкретную специальность в конкретном вузе.

4. Выпускные экзамены в форме ЕГЭ могут не сдавать обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающиеся образовательных учреждений закрытого типа. Эти категории выпускников могут пройти государственную итоговую аттестацию в форме государственного выпускного экзамена. При этом допускается сочетание обеих форм итоговой аттестации. Выбранные выпускником форма (формы) аттестации и общеобразовательные предметы указываются им в заявлении. Государственный выпускной экзамен и ЕГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей выпускников и состояния их здоровья.

5. ЕГЭ проводится по стандартизированным контрольно-измерительным материалам (далее – КИМ). КИМ представляют собой разнотипные контрольные задания (задания с выбором ответа, задания с кратким свободным ответом в виде числа или слова, развернутый ответ (эссе), математические выкладки), и по иностранному языку – аудиозапись устных ответов участников.

6 Срок подачи заявления выпускником в школе о форме и перечне предметов на выпускные экзамены – до 1 марта.

7. Сроки и единое расписание проведения ЕГЭ ежегодно определяются Рособрнадзором.

Продолжительность ЕГЭ
Математика, физика, литература, информатика и ИКТ - 4 часа (240 минут)

Обществознание, история  - 3,5 часа (210 минут)

Русский язык, биология, география, химия  - 3 часа (180 минут)

Английский, французский, немецкий, испанский языки - 2 часа 40 минут  (160 минут)

Начало каждого экзамена – 10  часов утра по местному времени. В пункт проведения экзамена необходимо прибыть не позднее, чем за 30 минут до начала экзамена.

Участник ЕГЭ должен иметь при себе:

- паспорт (или другой документ, удостоверяющий личность);

- гелевую ручку с черными чернилами;

- пропуск, заполненный и зарегистрированный директором образовательного учреждения

Разрешено  использовать на экзамене:
На химии непрограммируемый калькулятор, на математике линейку, на физике  линейку и непрограммируемый калькулятор, на географии линейку, транспортир и  непрограммируемый калькулято.

Не допускается на экзаменах использование других дополнительных материалов, средств мобильной связи.

Время, затраченное на подготовительные мероприятия (проведение инструктажа участников ЕГЭ, заполнение области регистрации бланков ЕГЭ), в продолжительность ЕГЭ не включается.

До начала экзамена необходимо убедиться в том, что индивидуальный комплект, в котором вы получили экзаменационные материалы, не имеет повреждений.

В индивидуальном комплекте должны быть:

- КИМ;

- бланк регистрации;

- бланки ответов № 1 и № 2, по требованию участника ЕГЭ организатор обязан выдать дополнительный бланк ответов №2.

- дополнительно выдается 2 листа для черновика.

Если вы заметили полиграфические дефекты в экзаменационных материалах, обнаружили лишние (или недостающие) бланки ЕГЭ и КИМ, немедленно сообщите об этом организатору, находящемуся в аудитории. В этом случае он обязан полностью заменить вам комплект.

С целью правильного и быстрого выполнения задания участники ЕГЭ должны четко следовать инструкциям по выполнению задания, указанным в КИМ.

Время начала и окончания экзамена фиксируется на доске.

Допускается досрочная сдача экзаменационных материалов у стола организаторов, которая прекращается за 15 минут до окончания экзамена.

По истечении времени экзамена организаторы самостоятельно собирают экзаменационные материалы, выпускники при этом остаются на своих местах. Не сдавать экзаменационные материалы участник экзамена не имеет права. Бланки ответов запечатываются в спецпакеты в присутствии не менее 3-х участников экзамена.

Для выпускников, пропустивших итоговую аттестацию по уважительным причинам (болезнь, семейные обстоятельства, выпускные экзамены в техникуме и другие причины), предусматриваются дополнительные сроки итоговой аттестации, устанавливаемые Рособрнадзором.

8. Право на досрочные, с 20 апреля, экзамены имеют выпускники: вечерних школ, призываемые в ряды РА, участники международных и российских соревнований, конкурсов и др., выезжающие на постоянное место жительства за границу, имеющие медицинские показания.

9. Чтобы получить аттестат достаточно сдать только русский язык и математику.

10. При проведении государственной (итоговой) аттестации предусмотрена возможность подачи выпускником апелляции в конфликтную комиссию, создаваемую в установленном порядке, и ознакомления выпускника при рассмотрении апелляции с выполненной им письменной экзаменационной работой. Выпускник вправе подать апелляцию, как по процедуре проведения экзаменов, так и о несогласии с полученными результатами.

Образовательное учреждение, в котором обучался выпускник, обязано ознакомить участника ЕГЭ с правилами подачи апелляции не позднее, чем за 2 недели до начала экзаменов.

Апелляция о несогласии с процедурой проведения ЕГЭ подается выпускником непосредственно в пункте проведения экзамена в день проведения экзамена до выхода выпускника из пункта проведения экзамена;

Апелляция о несогласии с результатами ЕГЭ подается в течение 2 рабочих дней после официального объявления индивидуальных результатов экзамена и ознакомления с ними участника ЕГЭ.

Не принимаются апелляции:

- по содержанию и структуре КИМ;

- в связи с нарушением самим участником ЕГЭ правил проведения на ЕГЭ или правил заполнения бланков.

При рассмотрении апелляции вместо участника ЕГЭ или вместе с ним могут присутствовать его родители (законные представители), которые также должны иметь при себе паспорта. В случае если участник ЕГЭ или его родитель (законный представитель) по тем или иным причинам не явился на апелляцию, ее рассмотрение проходит без их участия и подтверждается членами конфликтной комиссии.

11. При неудовлетворительной сдаче ЕГЭ по математике или русскому языку можно единожды пересдать экзамен. Если результат остается неудовлетворительным, выпускник не получает аттестат, а получает справку соответствующего образца. В случае неудовлетворительной сдачи экзамена по выбору выпускник получает аттестат.

Выпускник, получивший справку, может пересдать экзамены в своей школе только через год. В текущем году он может на базе основного общего образования (аттестат за 9 классов) продолжить обучение в профессиональном училище или ссузе. После окончания обучения будет выдан диплом.

12. При условии сдачи обязательных экзаменов (русский язык, математика) выпускнику выдается аттестат о среднем (полном) общем образовании. В аттестат итоговая отметка выставляется как среднее арифметическое годовых отметок за 10 и 11 классы, округляемое в соответствии с правилами математического округления.

13. Выпускникам, являющимся в текущем году победителями и призерами заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников, в аттестат по общеобразовательному предмету, соответствующему профилю олимпиады, выставляется отметка «отлично».

14. Выпускники, проявившие способности и трудолюбие в учении, награждаются золотой и серебряной медалями «За особые успехи в учении» и (или) похвальной грамотой «За особые успехи в изучении отдельных предметов» в порядке, определяемом Минобрнауки России.

15. Отметки за ЕГЭ, полученные выпускником в 100-балльной шкале, не переводятся в 5-балльную шкалу. Свидетельство о результатах ЕГЭ выпускник получает в случае результата не ниже установленного Рособрнадзором уровня «удовлетворительно». В свою очередь вуз проходной балл не может установить ниже данной черты.

16. Вузы не позднее 1 февраля устанавливают и публикуют: перечень направлений подготовки, на которые вуз объявляет прием; ежегодные правила приема; перечень вступительных испытаний по общеобразовательным предметам по каждому направлению подготовки, в соответствии с Перечнем вступительных испытаний в вуз, утверждаемым Министерством образования и науки Российской Федерации.

Конкретную информацию по каждому вузу можно получить в приемной комиссии учреждения.

17. В выборе специальности может оказать помощь информация, размещенная на сайтах вузов и в «Справочнике для поступающих в учебные заведения».

18. В помощь выпускникам школ и их родителям действует информационный федеральный портал по поддержке ЕГЭ ( http :// www . ege . edu . ru ). Данный информационный ресурс занимается разъяснительно-просветительской работой по вопросам ЕГЭ.

Что в 2011 году на данном портале появилось нового?

- онлайн-тестирование, дающее возможность выпускнику пройти тестирование по любому общеобразовательному предмету в режиме реального времени и получить после окончания выполнения работы результат;

- расширен раздел содержащий демонстрационные версии по всем общеобразовательным предметам;

- видеоконсультации по заполнению бланков ЕГЭ (возможность распечатать бланки и сразу их заполнять, то есть, созданы максимально реальные условия для проведения самостоятельных тренингов);

- наличие форума, где можно задать любой вопрос по ЕГЭ и получить ответ специалистов.

**Календарь участников ЕГЭ**

До проведения ЕГЭ: не позднее 31 декабря предыдущего года
Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющий управление в сфере образования, объявляет о местах регистрации на сдачу ЕГЭ в средствах массовой информации и на региональном сайте поддержки ЕГЭ

до 1 февраля : Вузы и ссузы объявляют правила приема, перечень направлений подготовки, специальностей и вступительных испытаний на своем сайте и информационном стенде приемной комиссии

до 1 марта : Все участники регистрируются на сдачу ЕГЭ в основные сроки

до 25 мая : Педагогические советы принимают решение о допуске выпускников школ текущего года к ЕГЭ

до 5 июля : Регистрируются на участие в ЕГЭ те, кто не имел возможности сдать экзамены в основные сроки

Сроки проведения ЕГЭ : 20-30 апреля.Сдают ЕГЭ досрочно те, кто имеет на это право

27 мая – 20 июня:  Основные сроки проведения ЕГЭ

8-18 июля: Сдают ЕГЭ те, кто по уважительным причинам не смог сделать этого в основные сроки

**Прием в вузы и ссузы**

до 20 июня: Вузы и ссузы объявляют минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по каждому из предметов

не позднее 20 июня : Вузы и ссузы начинают прием документов (в том числе по почте)

5 июля : В вузы на направления подготовки (специальности), при приеме на которые проводятся дополнительные вступительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности

10 июля
В вузы на направления подготовки (специальности), по которым проводится дополнительное вступительное испытание профильной направленности

10 июля : В вузы от поступающих по результатам вступительных испытаний, проводимых самостоятельно

25 июля : В вузы на направления подготовки (специальности), при приеме на которые учитываются только результаты ЕГЭ

до 25 июля  : Завершаются вступительные испытания, проводимые вузами самостоятельно

15 августа: в ссузы на все специальности на базе среднего (полного) общего образования

Вузы и ссузы самостоятельно устанавливают сроки приема документов и зачисления на заочную форму обучения

И САМОЕ ГЛАВНОЕ – используя все возможности, готовиться к ЕГЭ, тренироваться в написании тестов!

Советы ученику, выпускнику, сдающему экзамены

**Подготовка к экзаменам**

1. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветовые «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

2. Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.

3. При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.

4. Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.

5. Определите для себя как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.

6. Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Во время отдыха желательно смотреть вдаль, например, в окно, особенно на живую природу.

7. Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам.

8. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.

9. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительным таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.

10. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.

11. Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросов хорошо бы проговаривать вслух стоя перед зеркалом, обращая внимание на мимику, жесты, позу. Психологи установили, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он готовится к экзамену (получает информацию) и сдает экзамен (воспроизводит информацию), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете материал при ответе, вы сближаете эти два состояния. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).

12. Обязательно научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.

13. Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

**Накануне экзамена**

1. Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.

2. Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.

3. Во время этой ролевой игры, осуществляйте подготовку к ответу: запишите план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).

4. Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать.

**Желаем удачи!**

**Советы психолога выпускникам.**

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.

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

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.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами ознакомления бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

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.

Повторение будет более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

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.

[**Профилактика экзаменационного стресса**](http://school36.ivedu.ru/files/exm.doc)

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА – 9 и ЕГЭ**

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к экзаменам

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

1.   Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.**Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**.

2. **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов**- это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

3.**Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4.**Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5.**Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6.**Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7.**Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8.**Обратите внимание на питание ребенка:**во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9.**Помогите детям распределить темы**подготовки по дням.

10.**Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам**. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11.**Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету**(сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

12.Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

13.**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

14.**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее**:

· пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

· внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

·если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

·если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: **самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Семейная психотерапия.**
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 – оптимистический, задорный, с юмором.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе.

**Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …».

*Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих.* *Это проверка на право чувствовать себя –* *человеком*

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем
(во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).

*Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций*, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").