

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНОМ

Успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте следовать нескольким советам.

- **Подбадривайте** детей, хвалите их за то, что они делают хорошо
- **Повышайте их уверенность** в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше у него вероятность допустить ошибку
- **Наблюдайте за самочувствием** ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением
- **Контролируйте режим** подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок
- **Обеспечьте** дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал
- **Обратите внимание на питание** ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть **разнообразным** и **сбалансированным**

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен выспаться и набраться сил.

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".

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после тестирования. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Подберите подходящую одежду для экзаменов. Необходима строгая одежда – деловой стиль, не торжественная, удобная, без броских деталей. Надевая ее, ребенок не должен испытывать стеснение или другие неприятные ощущения.

*Существуют слова, которые поддерживают детей. Например:
«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»;
«Ты знаешь это очень хорошо»*

*...
Поддерживать можно прикосновениями, совместными*

Используйте возможности, данные природой

Если Ваш ребенок «сова», для работы максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» – утреннее.

Пики активности приходятся на 5, 11, 16, 20, 24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время.

Избегайте переутомления. Чередуйте периоды нагрузки и расслабления: 40 минут работы, 10 минут отдыха. Соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.

Обязателен достаточный сон. В перерывах можно что-нибудь пожевать, это снимает напряжение, погулять, выполнить физическую работу

Правополушарным детям важно задействовать воображение, образное мышление: сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации. Так они лучше понимают и запоминают.

Левополушарным детям важно, чтобы все было рационально, логически верно. Они выстраивают сотни вариантов. Их надо учить мыслить шире, не зацикливаться, уметь отступать: не получается – оставить задание, потом вернуться.

ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ

- Сомнения в полноте и прочности знаний
- Стресс в незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнения в собственных способностях (логическое мышление, умение анализировать, концентрация и распределение внимания)
- Психофизические и личностные особенности (тревожность, неуверенность в себе)



Помните: главное снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий



Все мы когда-то сдавали экзамены.

Что такое экзамен в жизни человека?

Это самый ответственный и сложный период.

Именно на экзамене подводятся итоги учебной деятельности каждого школьника.

Чтобы успешно пройти испытания, детям необходимо хорошо подготовиться к ним.

Важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей.

Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность.

Всю информацию Вы можете найти на официальном информационном портале ЕГЭ
www.ege.edu.ru

Комитет образования, науки
и молодёжной политики
Волгоградской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного профессионального
образования
Волгоградская государственная академия
последипломного образования
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)
Научно-методический центр
психолого-педагогического сопровождения

Подготовка к ЕГЭ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



г. Волгоград
2018