

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТСЯ 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 выполнить несколько советов...

- **Подбадривайте** детей, хвалите их за то, что они делают хорошо...
- **Повышайте их уверенность** в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше 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...

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться

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 экзамена. 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, но торжественная, удобная, без броских деталей. Одевая ее, ребенок не должен испытывать неприятные ощущения.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо» ... Поддерживать можно посредством прикосновения, совместных действий, выражения лица...

Используйте возможности, данные природой

Если Ваш ребенок «сова» - 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: 40 минут работы, 10 минут — отдых, соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.

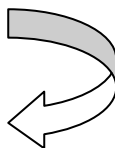
Обязателен достаточный сон. В перерывах полезно перекусить, погулять, сделать физические упражнения

Правополушарным важно задействовать воображение, образное мышление — сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации — так они лучше понимают и запоминают.

Левополушарным важно, чтобы все было рационально, логически связано, представлено в текстовой форме. Учите детей мыслить шире, гибче, не заикливаться: если не получается — оставить задание и вернуться к нему позже, развивать воображение.

ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ

- Сомнения в полноте и прочности знаний...
- Стресс в незнакомой ситуации...
- Груз 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 подготовки.**



Что такое экзамен в жизни человека?

Это самый ответственный и сложный период.

Именно на экзамене подводятся итог 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 портале ЕГЭ**
www.ege.edy.ru

Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения
Polina65@yandex.ru

Комитет образования, науки и
молодежной 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
2021