

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

Все мы когда-то сдавали экзамены!

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.

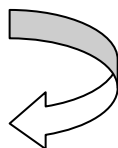
В перерывах полезно перекусить, погулять, сделать физические упражнения

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 подводится 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
2022