

## 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, прислушайтесь к нашим 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 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 отдохнуть и как следует выспаться.

**Не повышайте** тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.

**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.

**Не волнуйтесь.** 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".

**Подберите подходящую одежду для экзаменов.** Необходима одежда в деловом стиле, удобная, без броских деталей. Ребенок не должен испытывать неприятные ощущения от одежды.

*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.

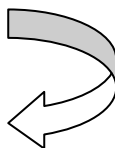
Пики активности приходятся 5, 11, 16, 20, 24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время.

Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут – отдых. В перерывах можно что-нибудь перекусить погулять, выполнить физическое упражнение. Следите за соблюдением светового, воздушного и температурного режимов. Обязателен достаточный сон.

**Правополушарным** важно задействовать воображение, образное мышление – сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации – так они лучше понимают и запоминают.  
**Левополушарным** важно, чтобы все было рационально, мыслит логически, просматривает сотни вариантов. Учить мыслить шире, развивать воображение, не зацикливаться, учить 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) ...
- Психологические 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](http://www.ege.edu.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 ГИА**  
**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**"МОЙ РЕБЕНОК**  
**СДАСТ ЭКЗАМЕНЫ!"**



г. Волгоград  
2018