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 посредствам 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) …
- 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 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 информационном портале ЕГЭ 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