



## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### «Советы психолога по подготовке к итоговой аттестации»

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Что создает волнение перед экзаменом? Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Волнение вызывает страх – «а вдруг не сдам», недостаток подготовки, волнение окружающих. Если волнение не запредельное, то оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Поэтому важна психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.



Одна из главных причин стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. Используйте все возможности подготовки, например, стикеры с датами по истории, тренажеры по предметам, он-лайн викторины по предметам. Можно готовиться с другом. Когда объясняешь другому - сам лучше начинаешь понимать!

Обсудите возможные непредсказуемые ситуации на экзамене и заранее продумайте правильные действия, например, если был перепутан черновик и беловик.

Очень важно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные.

Визуалы рисуют схемы, аудиалы прослушивают аудиокниги, кинестетики двигаются по комнате.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. При заучивании материала главное - распределение повторений во времени.

### Учитываем учебный стиль

«Я вижу!»



«Я слышу!»



«Я чувствую!»

