

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены — под силу каждому!

Экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

10 секретов как успешно подготовиться к экзаменам

Как вести себя во время сдачи экзаменов (Памятка для выпускников)

Психологические рекомендации для родителей выпускников

Почему дети так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
 - Стресс незнакомой ситуации
 - Стресс ответственности перед родителями и школой
 - Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
 - Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.
1. *Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?*
 2. Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что это не является совершенным измерением его возможностей.
 3. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате. 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».
 4. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
 5. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
 6. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
 7. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
 8. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
 9. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
 10. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
 11. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по

плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

12. Заранее приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего экзамена, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

14. **Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.**

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

С уважением, педагог-психолог Э.Я.Расина