

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, 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 того, что он может 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 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 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".

Подберите подходящую одежду для экзаменов. Необходима строгая одежда в деловом стиле, но торжественная, 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 ребенка через прикосновения, совместные действия, выражения лица...*

Используйте возможности, данные природой

Если Ваш ребенок «сова» — максимально используйте для подготовки к экзаменам вечернее время, если «жаворонок» — утреннее.

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

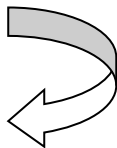
Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут отдыха. Соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.

Обязателен достаточный сон. В перерывах можно что-нибудь пожевать — это снимает напряжение — погулять, сделать физическую работу

Правополушарным важно задействовать воображение, образное мышление — сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации — так они лучше понимают и запоминают.
Левополушарным важно, чтобы все было рационально, они мыслят логически, просматривают сотни вариантов. Нужно учить их мыслить шире, не зацикливаться, учить отступать, если не получается — оставить задание и потом вернуться, развивать воображение.

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 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.edy.ru

Подготовка к ГИА ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ И ВЫПУСКНИКАМ

Родителям:

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

- **Поведение родителей в экзаменационную пору.** Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".
- **Организация занятий.** Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
- **Питание и режим дня.** Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!" Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Выпускникам:

- ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

- При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям".
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное - распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен! Не сомневайтесь в своих силах!