

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

СТРАШОФФ-ФК
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ВКОМА

1 ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В СПОКОЙНОМ ТОНЕ

Важно, чтобы все разговоры не сводились к школе, будущему и экзаменам.

2 СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Обеспечьте пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.



3 ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРите РЕБЕНКУ

Не нагружайте ребенка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

4 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ

Составьте собственное мнение: посмотрите примеры заданий, поговорите с педагогами и выпускниками.



5 РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ

Выслушайте и дайте возможность ребенку высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка.

6 БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Поддерживайте его, помогите выбрать, на чем сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением.



*Будьте опорой для ребенка,
чтобы он мог рассказать
вам о своих трудностях
и получить помощь!*

Как помочь ребенку справиться с волнением при подготовке к экзаменам

- 1 Сосредоточьтесь.** Помогите ребенку поверить в себя и укрепить самооценку. Поддерживайте его позитивные качества.
- 2 Проявите интерес.** Ознакомьтесь с правилами поведения экзаменов. Не будьте сторонним наблюдателем, оказывайте помощь.
- 3 Общайтесь с ребенком.** Узнайте, что именно тревожит ребенка. Обязательно спросите о том, чем вы можете ему помочь.
- 4 Поделитесь опытом.** Расскажите о своих секретах, которые помогали вам выучить материал и подготовиться к экзаменам.
- 5 Научите расслабляться.** Это поможет уменьшить беспокойство и улучшить внимание, память. Освойте дыхательные упражнения и затем научите ребенка.
- 6 Проявляйте безусловную любовь.** Дайте ему почувствовать и понять, что что бы ни случилось, каков бы ни был результат, вы все равно любите и принимаете своего ребенка.
- 7 Окажите поддержку.** Дайте понять ребенку, что он может рассчитывать на вас и вашу поддержку в любой ситуации. Пусть он чувствует заботу и внимание, а не опеку и контроль.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.

3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.



4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.

Сдаём, а не сдаёмся!



Советы психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

ЕГЭ – это важный этап твоей жизни.

- Ты не можешь изменить реальность, но ты можешь изменить свое отношение к ней.
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дает чувство защиты.
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит перед экзаменом принимать сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь (кстати, чем больше знаешь, тем больше волнуешься. Это доказано психологами!)
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он поможет тебе быть спокойнее.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую рассеянность.



Памятка психолога для выпускников

Обрати внимание! Спешить не спеша.

Прочитай вопрос дважды, прежде чем писать. Убедись, что правильно понял, что требуется.

Начни с легкого.

Пропускай тяжелые или непонятные задания. В тексте есть задания, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца.

Думай только про то задание, которое ты выполняешь. Забудь о предыдущих неудачах.

Исключай! Многие задания можно быстрее выполнить, если исключать неправильные варианты.

Запланируй два этапа:

2/3 времени на более легкие задания,

1/3 времени на сложные задания.

Проверь! Оставь время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки.

Угадывай! Если ты можешь отдать предпочтение одному ответу другим инстинктивно, доверяй своей интуиции!

Не переживай! На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточным, чтобы получить хороший балл.