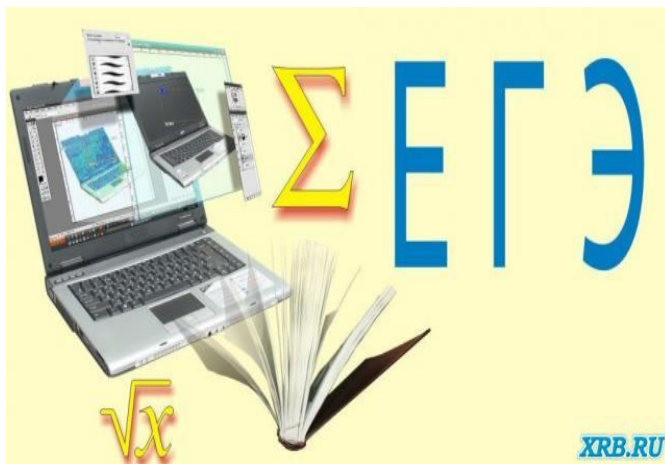


Уважаемые родители!

Для Вас и Ваших детей наступила ответственная пора – пора сдачи экзаменов.

Чем же вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки.

1. Настраивайте ребёнка на положительный результат, на успех.
2. Поймите и поддержите Вашего ребёнка.
3. Будьте уверены в его успехе.
4. Откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку.
5. Создайте благоприятные, доброжелательные, комфортные условия при подготовке и накануне экзамена.
6. Обеспечьте режим ребёнка, чтобы предотвратить утомление.
7. Вместе с ребёнком обсудите, какой учебный материал нужно повторить.
8. Вместе составьте план подготовки.
9. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, курага, орехи, шоколад стимулируют работу головного мозга.



Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации.

В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.

Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности

МБОУ СОШ № 72
Имени Ю.В. Лукьянчикова
г.Воронеж

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение СОШ № 72 имени Ю.В.Лукьянчикова.



**Психологическое
сопровождение
итоговой аттестации.
Рекомендации
для родителей**

Методический кабинет

Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

Активность внимания и умственной деятельности вашего ребенка повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков — приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, или просмотрите сайт учебного заведения, куда будет поступать ваш ребенок.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

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.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, они размещены на сайтах, указанных на этой страничке). Большое значение имеет опыт ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Учите контролировать время.

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

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