

Информационные материалы для психологической подготовки выпускников к государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, разработанные управлением здравоохранения области.

Как помочь ребенку подготовиться к экзамену

памятка для родителей



ЭКЗАМЕН (от лат. *examen* — исследование, испытание) одна из традиционных форм проверки знаний и умений по какому-либо учебному предмету.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ)- проводится с использованием контрольных измерительных материалов, представляющих собой комплексы заданий стандартизированной формы. ЕГЭ служит одновременно выпускным экзаменом в школе и вступительным экзаменом в вуз.

› Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

› Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. 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".

› Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В зависимости от того, кто ваш ребенок - «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.

› Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность -достаточно повесить на стену картину,шить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

› Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

› Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

› 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 этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и

повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

➤ Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему, 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, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

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

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам – это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.



Полезные советы для успешной сдачи экзамена



Во время экзамена необходимо следующее:

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, что знают ответ и торопятся его вписать).

3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Способы снятия нервно-психического напряжения при подготовке к экзаменам:

► В перерыве между занятиями можно выполнить: физическую разминку; принять контрастный душ или просто постирать белье, вымыть посуду;

► Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот

комков как можно меньше и выкинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение.

Закрасить газетой разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

- ▶ Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- ▶ Погулять в тихом месте на природе;
- ▶ Покричать то громко, то тихо;
- ▶ Смотреть на горящую свечу;
- ▶ Вдохнуть глубоко до 10 раз;
- ▶ Погулять в лесу, покричать.

Удачи на экзамене!!!

