

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Психологические рекомендации при подготовке к экзаменам



Подготовила:
Педагог-психолог
Кораблева Е.Н.

***Уважаемые родители,
у ваших детей впереди
ответственный и серьезный
этап - сдача ГИА.***

***Ознакомьтесь
с рекомендациями психолога.
Возможно, они помогут Вам
рационально организовать
деятельность детей дома
при подготовке к экзамену***

***При необходимости
обратитесь к школьному
психологу***

2021 год

Подготовка к экзамену:

- 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.

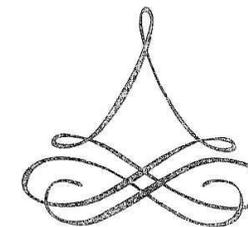
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, *последней перед ним* ночи. Это неправильно. Напротив, с вечера нужно хорошо отдохнуть: принять душ, совершить прогулку. Постарайтесь создать условия дома спокойствия и помогите ребенку выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы,

- В пункт сдачи экзамена ребенку необходимо явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. Пожалуйста, помогите добраться до образовательной организации или проконтролируйте своевременный выезд ребенка к месту сдачи экзамена.



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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и

*обеспечить подходящие условия
для занятий.*