

## Рекомендации

1. **Не тревожьтесь сами!** Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.** Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум **8 объятий в день!** Не стесняйтесь – обнимайтесь!

3. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка,** т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. **Контролируйте режим подготовки,** не допускайте перегрузок.

5. **Обратите внимание на питание** ребёнка!

6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. **Проследите, чтобы ребенок вовремя проснулся в день экзамена.**

7. **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

- - пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём 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;
- - если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

8. **Не критикуйте** ребёнка после экзамена.

**ПОМНИТЕ:** самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Уважаемые родители, провозжая сына или дочь на экзамен, **ПРОВЕРЬТЕ**, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.

В период проведения экзамена **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** иметь мобильные телефоны.

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!**



**МБОУ ООШ №27**



**Памятка для родителей  
старшеклассников при подготовке к  
экзаменам**

*Подготовила педагог-психолог:  
Филиппова Анастасия Васильевна*

### **Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей - **создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка к экзаменам.** 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.

**Постарайтесь быть родителем мудрым и чутким:**

- оградите ребенка от своих переживаний – ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- предложите ребенку свою помощь;
- поддержите ребенка:
  - ✓ *опирайтесь на его сильные стороны;*
  - ✓ *избегайте заострения внимания на промахах;*
  - ✓ *проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;*
  - ✓ *старайтесь понять его проблемы;*
  - ✓ *будьте в курсе его учебных дел!*

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.**

### **Организация занятий**

Для ребенка нужно разработать **индивидуальную стратегию деятельности** при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные!

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»-вечером.

В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

#### **Экзамен это стресс:**



Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

Сейчас Интернет предоставляет большие возможности. **Пользуйтесь только правильными ресурсами!**

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

### **Питание и режим дня**

**Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.**

Исключить вредные продукты питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе).

Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

**Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Проследите за этим!**

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку. Шоколад - это просто глюкоза, стимулирует мозговую деятельность!