

Рекомендации по психологической подготовке к экзамену в форме ОГЭ и ЕГЭ родителям

Как помочь подготовиться к экзаменам детям

- 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.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности 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 удобное место для занятий.
- 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. 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). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, 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, что 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.

- 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 дочитать 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 отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

Рекомендации для родителей

по адекватному взаимодействию с детьми в период подготовки к экзаменам

Уважаемые родители!

1. Первое, что Вам надо сделать, это самим успокоиться. Помните, что тревожность от вас передается детям, и волнение у них только усиливается.
2. Поддерживайте ребенка, вселяйте чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.
3. Взаимодействие с ребенком стройте на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности той ситуации, с которой предстоит справиться.
4. Не фиксируйте постоянно внимание детей на экзаменах, не говорите постоянно об этом. Такое поведение повышает и без того высокое нервно-психическое напряжение.
5. Не заставляйте насильно учить ребенка учебный материал. Помните: все, что делается насильно, не запоминается.
6. Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе всегда были грецкие орехи, мед, шоколад, которые способствуют успокоению нервной системы, улучшению продуктивности запоминания и повышению работоспособности. Не забывайте и о морепродуктах, которые богаты кальцием, йодом и другими микроэлементами, так необходимыми для иммунной системы.

7. Обратите внимание на сон ребенка в период подготовки к экзаменам. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов, поощряйте, если ребенок захотел отдохнуть в обед.
8. Желательно, чтобы ребенок находился час и более на свежем воздухе. Это своего рода отдых для «утомленного мозга».
9. Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.
10. Не разрешайте проводить долгие часы у телевизора, это уменьшает работоспособность и действует не на пользу нервной системе ребенка.
11. За день до экзамена не заставляйте ребенка сидеть над учебниками. Это все равно ни к чему хорошему не приведет, а только еще больше вселит неуверенность и страх перед предстоящими экзаменами. Лучше пусть он отдохнет, психологически успокоится, отвлечется на некоторое время.
12. Не будьте самоуверенными, не думайте, что Вы лучше детей знаете, что им надо, что они ощущают.

Верьте в ваших детей, несмотря на неудачи и ошибки!

Не наказывайте и не унижайте их за это!

Принимайте детей такими, какие они есть, с их достоинствами и недостатками!

Будьте оптимистами!