

Советы для подготовки к экзамену

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима психологическая готовность.

1. Во время экзаменов ваша задача создание эмоционально спокойного климата в семье.
2. Помогите расширить осознание детьми собственных ресурсов и ресурсов семьи.
3. Создайте ситуацию успеха, говорите ему о том, что в него верят. Ваш ребенок может добиться большего, чем Вы.
4. Обозначьте положительный образ будущего. Именно родители могут помочь постигнуть важную науку в жизни – не сдаваться в трудной ситуации.



Психологические «хитрости»

- ❖ Поддерживайте в себе уверенность и спокойствие – это укрепит эмоциональный настрой не только ваш, но и ребенка.
- ❖ Верьте в себя и своего ребенка – ваши усилия не напрасны, хотя вашу помощь оценят дети чуть позже. У вас все получится!
- ❖ Не пытайтесь быть совершенным родителем - говорите себе «Я достаточно хорош, но не идеален!»
- ❖ Не держите чувства в себе, поделитесь с друзьями, коллегами у которых дети тоже сдают или недавно сдавали экзамены.
- ❖ Смотрите на перспективу и научите этому своего ребенка – экзамен это только этап жизни!

Адрес: г.Ярославль, Труфанова 21 А, кабинет 221, тел. 570-580

МОУ «Средняя школа № 58 с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла»
Психологическая служба школы



**Эффективный
родитель
или как помочь детям
при подготовке к
экзаменам?
(для родителей
старшеклассников)**



Психологическое сопровождение учебной деятельности в условиях перехода на новые образовательные стандарты (ФГОС)

Этапы подготовки к экзамену:

Этап 1. До экзамена

- ❖ Обсудите задолго до экзаменов с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?
- ❖ Создайте совместно план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Сложные темы лучше изучать в часы подъема (8-11, 15-17, 20-21), хорошо знакомые в часы спада.
- ❖ Важно понять, в какой помощи нуждается ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушивали выученные вопросы, кому-то нужна помощь в написании планов и конспектов. Обязательно обсудите с ребенком тему: «Как я могу тебе помочь?»
- ❖ Обеспечьте правильный режим питания перед экзаменом (калорийное, витаминизированное, регулярное питание).
- ❖ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал выпускнику.
- ❖ Следите за режимом сна и отдыха. Заниматься по ночам не только

вредно, но и бессмысленно, так как после 12 часов ночи материал плохо усваивается или вообще не усваивается.

- ❖ Выступите в роли экзаменатора (слушайте, задавайте вопросы, проверяйте задания).
- ❖ Не критикуйте ребёнка до и после экзамена!

Этап 2. Накануне экзамена

- ❖ Выспаться и отдохнуть, не смотреть телепередач и эмоционально окрашенных художественных фильмов накануне.
- ❖ Подготовить соответствующий деловой стиль одежды: внешний имидж стимулирует внутреннюю собранность.
- ❖ Остановится на достигнутом уровне знаний и понимания (в последнюю ночь все не изучишь).

Этап 3. В день экзамена

- ❖ Помогите с утра взять с собой все необходимое.
- ❖ Отнеситесь терпимо к эмоциональным перепадам (в ситуации стресса это возможно)
- ❖ Будьте (если это, возможно) рядом или мобильной связи – ваша поддержка еще нужна.

Этап 4. После экзамена

- ❖ Поощрите ребенка за успешную сдачу экзамена, причем моральная похвала ценится в юности больше, чем материальная («Я горжусь тобой...», «Мне так приятно, что мы с тобой добились...»)
- ❖ Подумайте, что можно сделать лучше в следующую подготовку к экзамену (если Вы сделали что-то не так).
- ❖ В случае неудачи на экзамене нужно помнить, что экзамен можно пересдать.
- ❖ Используйте неостывшую активность ребенка на полезные цели (провести генеральную уборку на столе, подготовить все необходимое к следующему экзамену, и т.д.). Эмоциональной сфере после напряжения нужен покой: ребенок нуждается в отдыхе, но не совсем готов к нему, т.к. в организме слишком много адреналина. Показатель готовности к отдыху – сонливость и физическая усталость.

