

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТСЯ С ЭКЗАМЕНОМ

Успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей! Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов...

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо...
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку...
- Наблюдайте за самочувствием ребенка: никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением...
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок...
- Обеспечьте дома удобное место для занятий; проследите, чтобы никто

*Все мы когда-то сдавали экзамены!*

**Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться

**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".

**Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Подберите подходящую одежду для экзаменов.** Необходима строгая одежда— деловой стиль, но торжественная, удобная, без броских деталей. Одевая ее, ребенок не должен испытывать неприятные ощущения

*Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо» ... Поддерживать можно посредством прикосновения, совместных действий, выражения лица...*

## Используйте возможности, данные природой

Если Ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» - утреннее.

Пики активности приходятся на 5,11,16,20,24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время

Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут – отдых, соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.

**Обязателен достаточный сон.**

В перерывах полезно перекусить, погулять, сделать физические упражнения

**Правополушарным** важно задействовать воображение, образное мышление– сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации –так они лучше понимают и запоминают.

**Левополушарным** важно, чтобы все было рационально, логически связано, представлено в текстовой форме. Учите детей мыслить шире, гибче, не заикливаться: если не получается– оставить задание и вернуться к нему позже, развивать воображение

## ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ

- Сомнения в полноте и прочности знаний...
- Стресс в незнакомой ситуации...
- Груз ответственности перед родителями и школой...
- Сомнения в собственных способностях (логическое мышление, умение анализировать, концентрация и распределение внимания) ...
- Психофизические и личностные особенности (тревожность, неуверенность в себе) ...



**Помните:** **главное** снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для подготовки.



## Что такое экзамен в жизни человека?

Это самый ответственный и сложный период.

Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.

Чтобы успешно пройти испытания, детям необходимо хорошо подготовиться к ним.

Важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей.

Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность.

Всю информацию Вы можете найти на официальном портале ЕГЭ [www.ege.edy.ru](http://www.ege.edy.ru)

Научно-методический центр  
психолого-педагогического сопровождения  
[Polina65@yandex.ru](mailto:Polina65@yandex.ru)

Комитет образования, науки и молодежной политики  
Волгоградской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Волгоградская государственная академия  
последипломного образования  
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)

Научно-методический центр  
психолого-педагогического сопровождения

## Подготовка к ЕГЭ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



г. Волгоград  
2024