

➤ 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.

➤ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

➤ Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.



Психологическая готовность учащихся к ГИА

(памятка для родителей)

*«Главная забота родителей –
поддержание и развитие стремления
учиться, узнавать новое...»*

Наш Адрес:

665493, Российская Федерация,
Иркутская область, Усольский
район, село Большая Елань,
улица Декабристов, дом 45
Сайт: <https://bolelan.gosuslugi.ru/>

Удачи!

Материал подготовила педагог-
психолог Секисова С.С.

➤ 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.

➤ 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".

➤ В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

➤ Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

➤ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

➤ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

➤ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ГИА

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

- Владением информации о процессе проведения экзамена.
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к ГИА

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность проб-

ного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

➤ Организацией режима (именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ)

➤ Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

➤ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Помните, что ОГЭ/ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Разговаривайте с ребёнком заботливым, успокаивающим, одобряющим тоном;
- Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.