

Экзамен – это:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Почему ваши дети волнуются?

- сомневаются в полноте и прочности знаний;
- сомневаются в собственных способностях
 - из-за своих индивидуальных психофизических и личностных особенностей: быстрой утомляемости, тревожности, неуверенности в себе;
 - из-за стресса незнакомой ситуации;
 - из-за стресса ответственности перед родителями и школой
 - из-за страха перед будущим

(Г.Е. Гришеленок)



Мы не столько нуждаемся в помощи друзей
сколько в уверенности, что мы ее получим



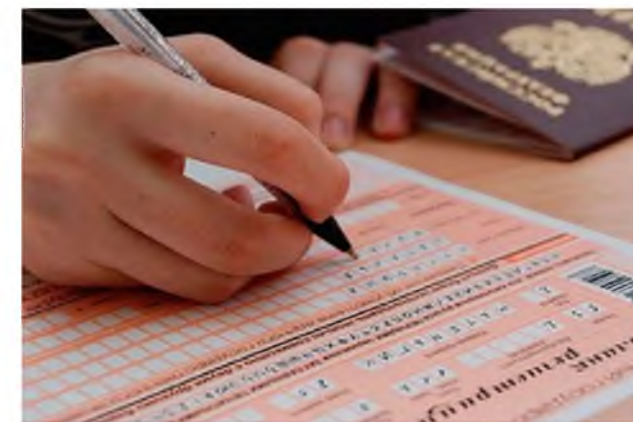
Успешный видит в трудностях
не проблемы, а перспективы

Ваш ребенок готов к экзаменам, если:

- У него есть он *уверен в себе*, может управлять своим состоянием и *владеть собой*, умеет концентрироваться на выполнении задания и т.д.
- Он умеет *планировать* собственную деятельность с учетом состояния здоровья, своих возможностей, способностей, уровня подготовленности
- Он *организован*, дисциплинирован, *ответственен*, самостоятелен в принятии решения.

Правила письменного экзамена

- После написания названия работы или переписывания задания можно отдохнуть и вообще стараться делать небольшие перерывы в работе. Сознательно выделенное время на спокойное обдумывание позволяет более эффективно работать.
- Необходимо сразу проверять правильность. По окончании работы может не хватить времени. К тому же исправить ошибку в начале и переписать абзац легче, чем потом переписывать всю работу.
- Важно составить план – конспект ответа: на случай апелляции.
- Не забывать следить за временем



Советы родителям

- Не нужно провоцировать конфликты, накалять обстановку и нервничать по каждому ничтожному поводу. Будьте ласковы, выдержаны, защитите ребенка эмоционально. На последней неделе перед экзаменом возьмите билеты в театр, просто погуляйте и поболтайте о жизни. И вы увидите, что и вам, и вашему ребенку стало легче на душе.
- Часто фактор оценки успешности подростка родителем запускает у последнего стрессовые реакции, в результате чего экзамен сдается плохо. Для избегания подобного родители должны быть более толерантными к детям. Можно обдумать заранее, какую поддержку надо оказывать подростку, и как вести себя с ним после экзамена.
- Очень часто родители сами так нервничают перед экзаменом, что «заражают» своим волнением детей. Важно следить за своим состоянием, быть спокойными.

!!!!!! Если экзамен будет не сдан или сдан, но не на желаемое количество баллов - как общаться с подростком? Кто-то нуждается в молчаливой поддержке, кто-то хочет, чтобы на это не обращали внимания и т.д. Такое поведение предупреждает последующие конфликты.

- Поддержка нужна и тем, кто сдал экзамен блестяще. Отличникам часто говорят, что не сомневались в их успехе, но ведь стресс был для всех одинаков, и выговориться после него важно всем, вне зависимости от успешности сдачи.
- В случаях, когда экзамен не сдан, ли получено недостаточное количество баллов, важно проанализировать, в чем была причина неуспеха и спланировать дальнейшие действия. Важно, чтобы подросток видел позитивную динамику развития ситуации и был настроен на последующий успех



*Удачи на экзаменах,
уважаемые родители!*

**Родителям об
экзамене:
как помочь ребенку
справиться со
стрессом?**

Рекомендации психологов для выпускников и их родителей

Будьте уверены, что каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Полезные советы для выпускников

Подготовка к экзамену

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Напряженное и скованное внимание является малоэффективным.
- При выполнении самостоятельной работы сначала подготовьте место для занятий.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, а также рассчитывать время. Таким образом, с правилами заполнения бланков нужно ознакомиться заранее.
- Учитесь ориентироваться во времени и грамотно распределять его во время тестирования. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- Постарайтесь распределить темы подготовки по дням. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще "немного позанимаюсь", а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.
- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно войти в рабочий ритм, можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданиями, напротив, мысленно рисуйте себе ваш успех, стремитесь достичь максимально возможного результата.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – это распределение повторений во времени.

- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

Во время экзамена

- нужно пробежать глазами экзаменационную работу, чтобы увидеть, какого типа задания в ней содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время;
- нужно внимательно прочитать каждый вопрос до конца и понять его смысл;
- начните с заданий, выполнение которых вам «по силам», в знании ответов на которые нет сомнений;
- не останавливайтесь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья;
- если нет ответа на вопрос и уверенности в правильности ответа, пропустите его и отметьте на черновике, чтобы потом к нему вернуться;
- если в течение отведенного времени невозможно ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
- максимально используйте отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложите все усилия для выполнения как можно большего числа заданий;
- Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Полезные советы для родителей

- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ/ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет предотвратить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, нужно постараться снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
 - 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 или ухудшением самочувствия.
 - Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.

Питание и режим дня

- 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.
 - Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
 - Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
 - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.