

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ 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 того, что он может 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 из домашних не мешал...**
- **Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным...**

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

**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".

**Подберите подходящую одежду для экзаменов.** Необходима строгая одежда в деловом стиле, но торжественная, удобная, без броских деталей.

Ребенок не должен испытывать неприятные ощущения от одежды.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо» ...

Поддерживать ребенка через прикосновения, совместные действия, выражения лица...

## Используйте возможности, данные природой

Если Ваш ребенок «сова» — максимально используйте для подготовки к экзаменам вечернее время, если «жаворонок» — утреннее.

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

Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут отдыха.

Соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.

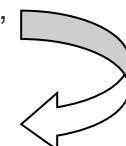
Обязателен достаточный сон. В перерывах можно что-нибудь пожевать — это снимает напряжение — погулять, сделать

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

**Левополушарным** важно, чтобы все было рационально, они мыслят логически, просматривают сотни вариантов. Нужно учить их мыслить шире, не зацикливаться, учить отступать, если не получается — оставить задание и потом вернуться, разыграть разборочную

## ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ

- Сомнения в полноте и прочности знаний...
- Стress в незнакомой ситуации...
- Стress 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 занятий.



Все мы когда-то сдавали экзамены.  
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 сайте Рособрнадзора в разделе "Навигатор ГИА"**

<https://obrnadzor.gov.ru/navigator-gia/>

Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения  
[respsi@mail.ru](mailto:respsi@mail.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  
2022

--	--	--	--