

- ⇒ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ⇒ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ⇒ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- ⇒ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ⇒ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ⇒ Не критикуйте ребенка после экзамена



Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ГБОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения
Министерства образования РС(Я)
Адрес: РС(Я), г. Якутск, ул.
Ломоносова, 35, коттедж 5,
тел. 423497



ГБОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения
Министерства образования
РС(Я)

Советы психолога родителям

Как помочь детям успешно сдать ОГЭ и ЕГЭ



2015г.

Рекомендации родителям

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

Как же поддержать выпускника?

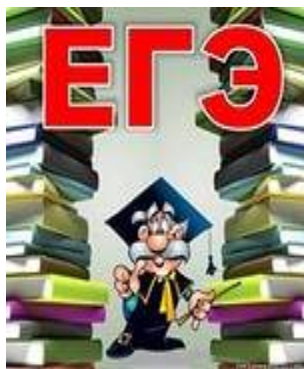
Поддерживать ребенка - значит верить в него.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;



- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

- ◇ Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- ◇ 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».
- ◇ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хоро-

шо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- ◇ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- ◇ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ◇ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ◇ 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 другие, стимулируют работу головного мозга.

