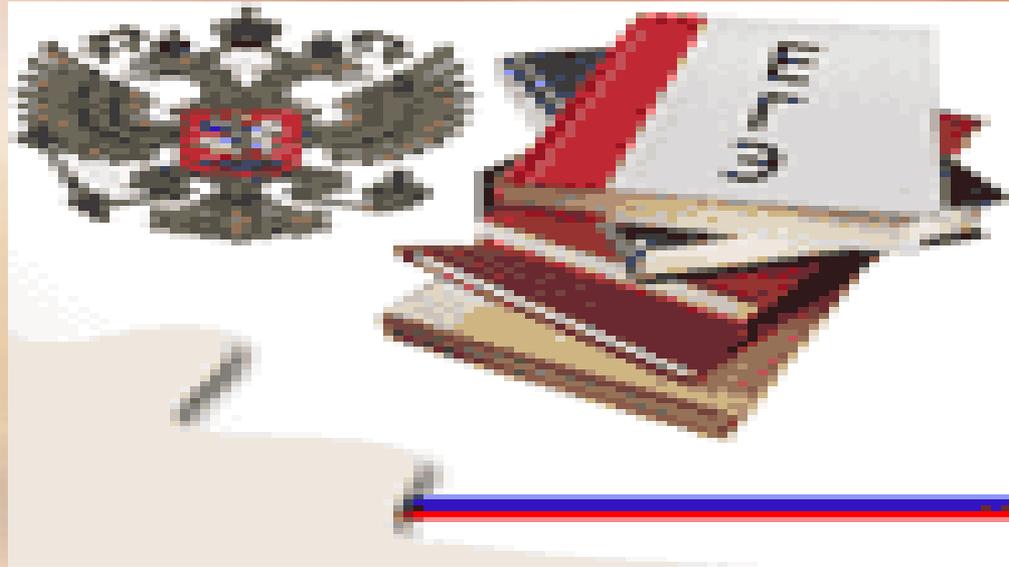


**Скоро
экзамены?**



ЧЕМ ВЫ
МОЖЕТЕ
ПОМОЧЬ
СВОЕМУ
РЕБЕНКУ В
СЛОЖНЫЙ
ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ И
СДАЧИ
ЭКЗАМЕНОВ?

**Советы
родителям**



- Экзамен- самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.

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

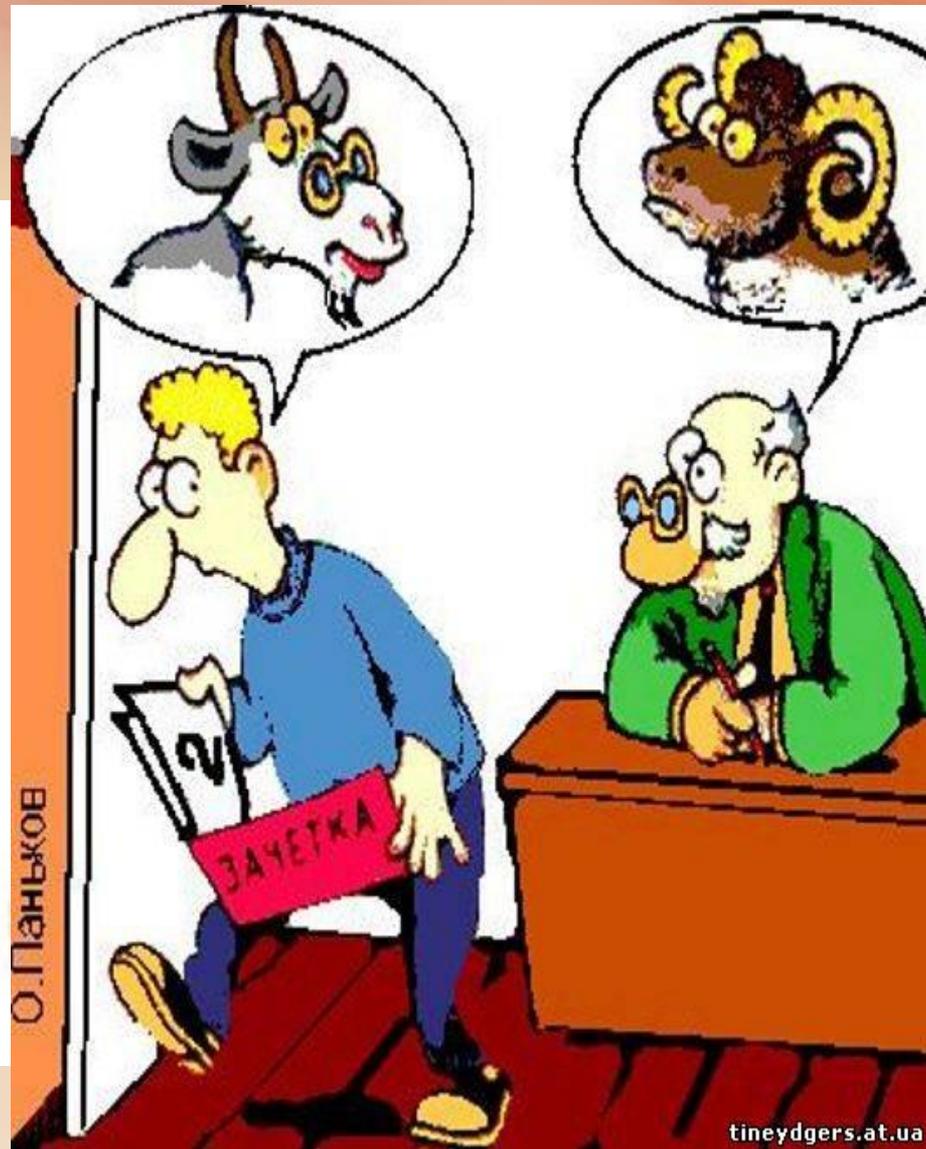
КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Слово «экзамен»
переводится с
латинского как
«испытание».

И именно
испытаниями,
сложными, подчас
драматичными,
становятся выпускные
экзамены.



Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.



Именно родители могут помочь своему школьнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену.

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и **психологическая готовность** к ситуации сдачи серьезных экзаменов.



Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - **умение не сдаваться в трудной ситуации**, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

**Удачи на
экзамене!**



Коньшина Любовь

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?

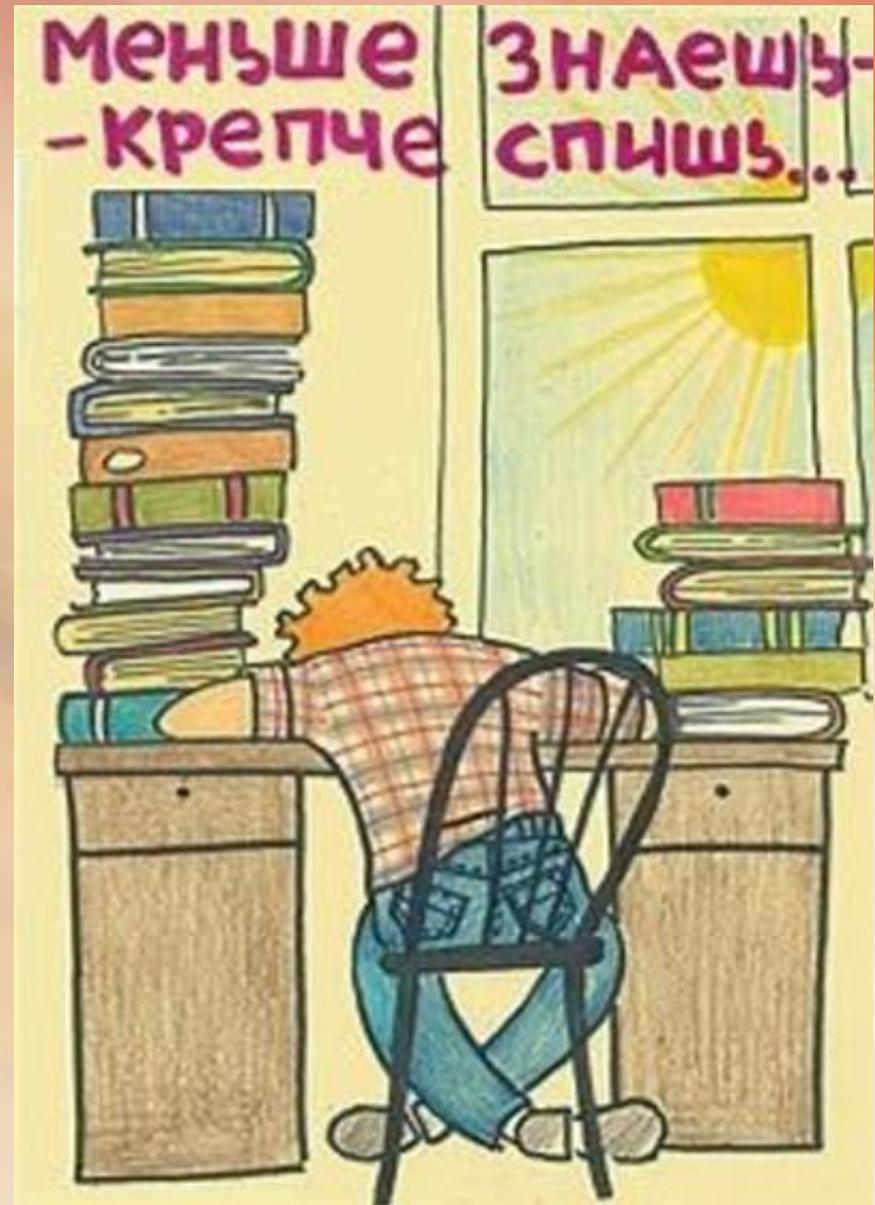


Эта информация поможет совместно создать **план подготовки** - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.



Определите
вместе с
ребенком его
«ЗОЛОТЫЕ ЧАСЫ»
(«жаворонок» он
или «сова»).

Сложные темы
лучше изучать в
часы подъема,
хорошо знакомые
- в часы спада.



Режим дня



Рекомендуем
сутки
разделить на
три части

Режим дня

Подготовка к
экзаменам в
школе и
дома-8 часов



Режим дня

Спорт,
прогулки на
свежем
воздухе- 8
часов



Режим дня

Сон- не
менее 8
часов



Режим дня



Составьте график работы по предметам, распределите по дням и по времени.

*Например: понедельник,
вторник – дополнительные занятия по математике (по 1 часу, перерыв 20 минут),
Среда, четверг – русский язык (репетитор 2 часа) и т.д*

Понедельник.

1. Школа до 14.30
2. Отдых, обед до 15.30
3. С 15.30 до 16.30
доп. занятие по математике
- 16.30 – 16.45 - перерыв
- 16.45 – 19.00 – уроки
- 19.00 – 20.00 – прогулка
- 20.00 – 21.00 –
обществознание
-
- 23.00 - сон

Питание

Рекомендуем
правильно
питаться.

Питание
должно быть 3-
4 разовым,
калорийным,
богатым
витаминами.



Питание

Полезно
употреблять
в пищу
шоколад,
овощи,
фрукты,
рыбу, мясо.



Питание

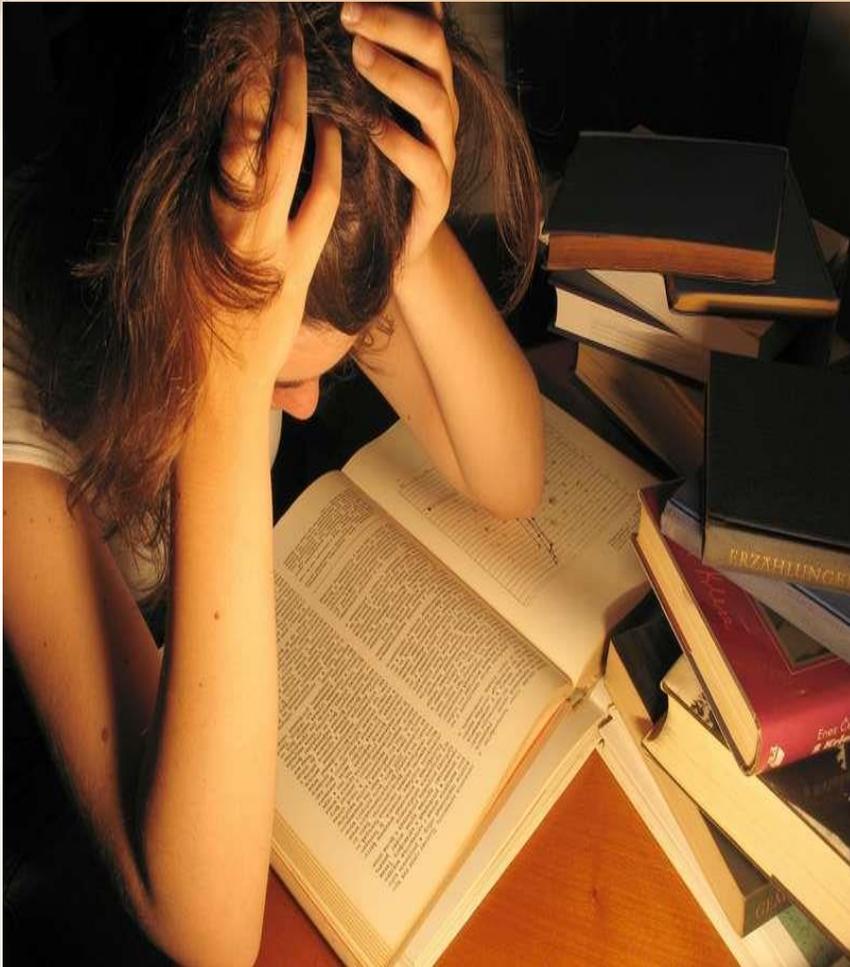
- Для улучшения **памяти**: морковь с растительным маслом, ананасовый сок.
- Для концентрации **внимания**: половинка репчатого лука в день.
- Для **творческого озарения**: чай из тмина (2 чайные ложки семян на чашку).
- Для **успеха в изучении наук**: капуста и лимон.
- Для **хорошего настроения**: бананы – «фрукты счастья»



УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- Чередовать умственный и физический труд;
- Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений

Место для подготовки к экзаменам



- Организуйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол **предметы в желтой и фиолетовой тональности**. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

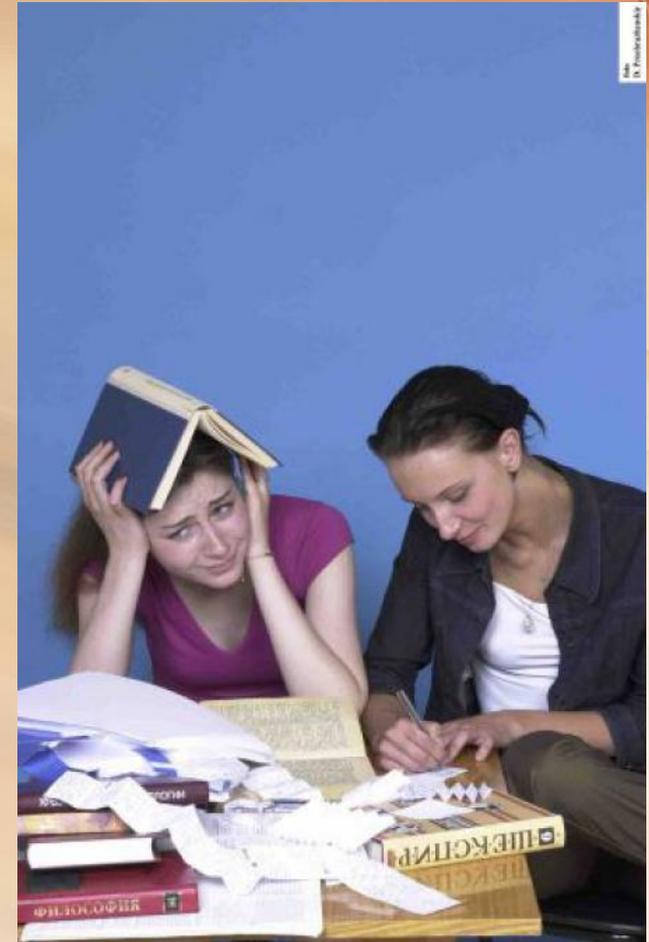
Повторение - мать учения



- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Простые советы

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов- это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

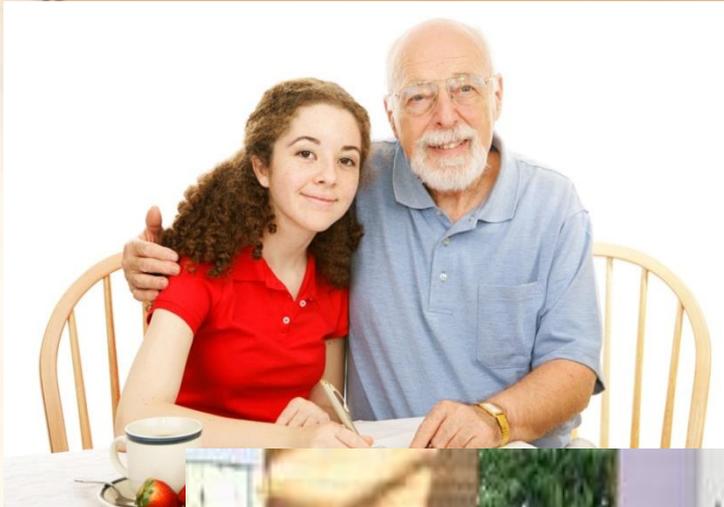


Простые советы

- Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и **не критикуйте ребенка после экзамена.**
- Внушайте ребенку мысль, что полученная оценка не является совершенным измерением его возможностей.



Простые советы



- **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. Говорите чаще детям:
- **Ты у меня все сможешь**
- **Я уверена , ты справишься с экзаменами**
- **Я тобой горжусь**
- **Чтобы не случилось, ты для меня самый лучший**

Простые советы

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время 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.



Простые советы

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.





www.shutterstock.com · 14608954



www.shutterstock.com · 2500950

Спортивные занятия

**СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-
ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Способы снятия нервно- психического напряжения



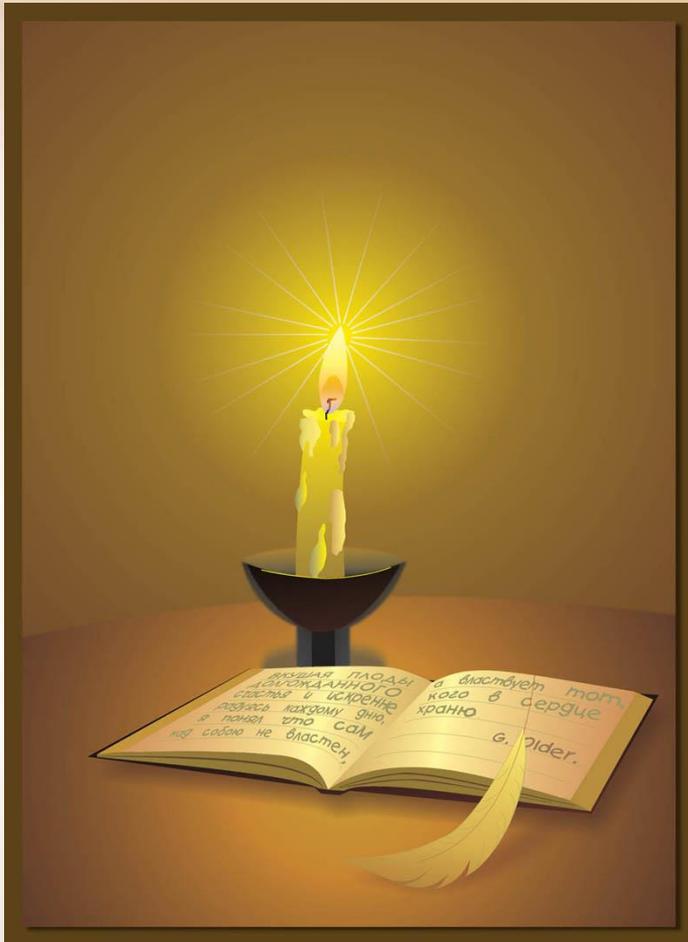
Контрастный душ

Способы снятия нервно-психического напряжения

- Мытье посуды



Способы снятия нервно-психического напряжения



Смотреть на
горящую свечу

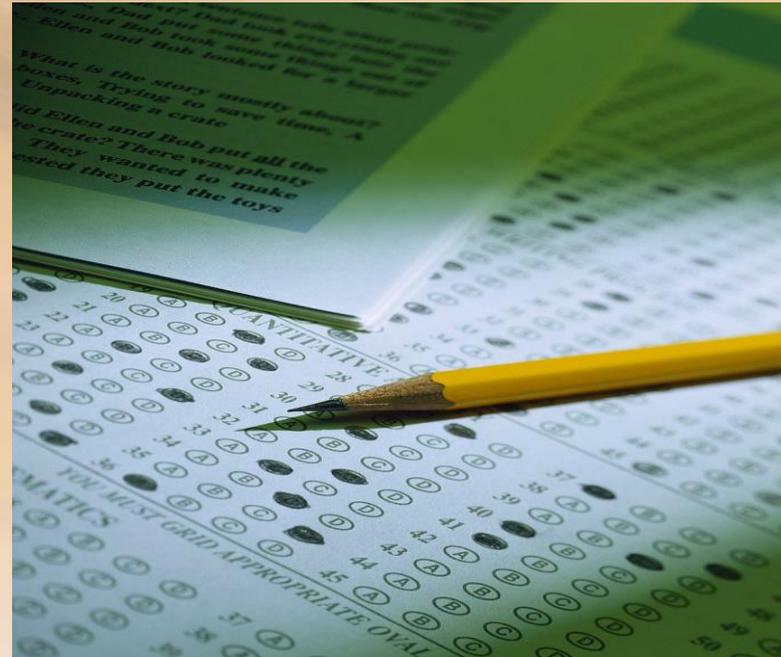
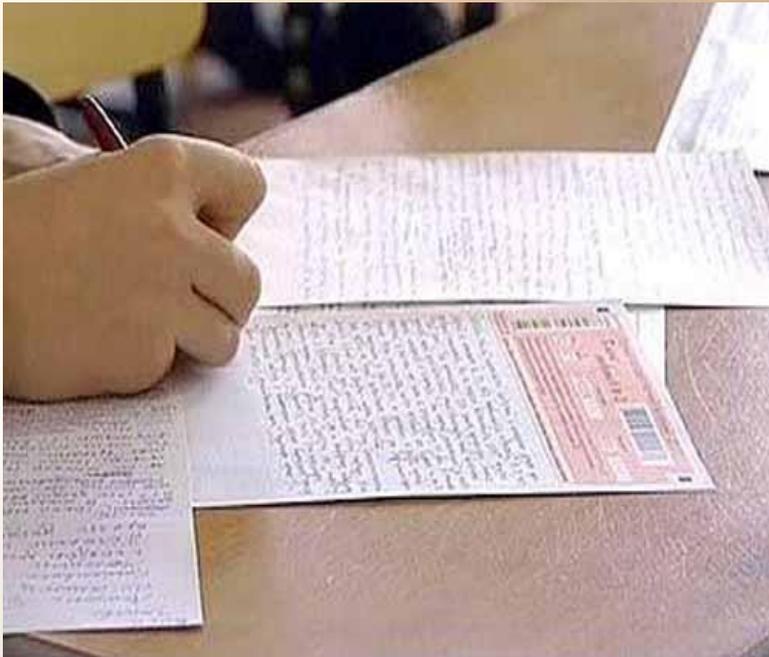
Способы снятия нервно-психического напряжения

- Покричать то громко, то тихо
- Вдохнуть глубже до 10 раз
- Скомкать газету и выбросить ее



Накануне экзамена

- Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



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

■ Семейная психотерапия.

- Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ.
- **Такая среда создается следующими приемами:**
- Более **частый контакт родителей с ребенком** – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
- **Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня** – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. **Каждый успех взаимно поощряется.**
- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Советы родителям

- Такая среда создается следующими приемами:
- Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.
- Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе.

Советы родителям

- Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, **абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.**
- Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в **большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия.** Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

Советы родителям

- Возможность провала становится для ученика показателем его **жизненной несостоятельности**, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а **препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих**. Это проверка на право чувствовать себя – человеком

Советы родителям

- Чтобы этого избежать, **ВАМ родители**, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. **Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди.**
- **Родители, не любящие своих детей, - явление нечастое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много.** Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. **Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).**

Советы родителям

- Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что **он любим**, не зависимо от жизненных ситуаций, **говорите о своих чувствах**, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").

Удачи на
экзамене!



Коньшина Любовь