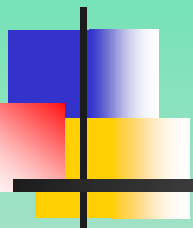


***Лекторий для родителей
выпускников***



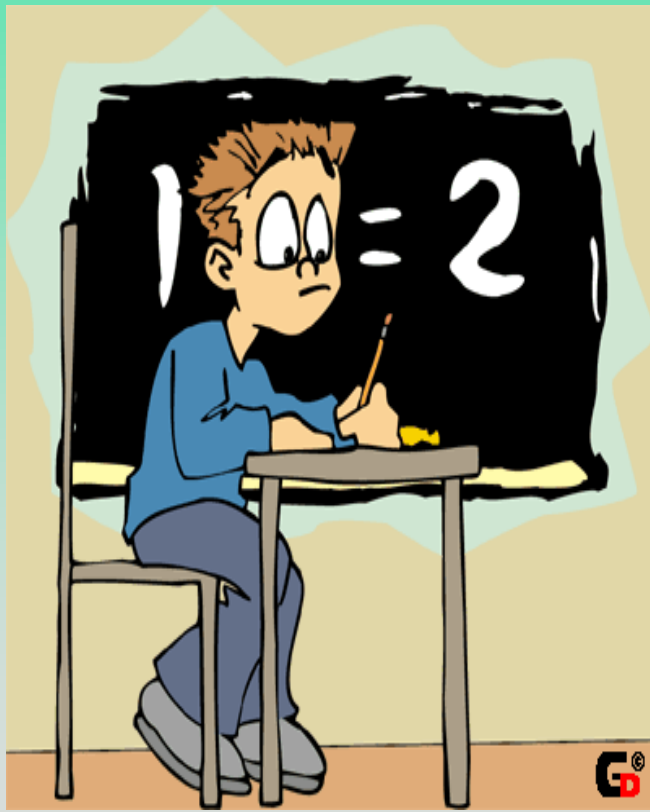
**Экзамены:
как помочь детям
психологически
подготовиться к сдаче ЕГЭ**

Нас ждет ЕГЭ, так будем же готовы



*Очень скоро
завершатся
школьные годы
ваших детей.
Впереди у них очень
важный период –
экзамены. Им
предстоит сдавать их
в особой форме – в
форме единого
государственного
экзамена.*

Трудно в учении, легко в бою



- **Анализ результатов Единого государственного экзамена показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена. Что же является причиной психологических трудностей и стресса при сдаче ЕГЭ?**
- **Почему они так волнуются?**

При подготовке к ЕГЭ необходимо напоминать и обратить внимание на то, каковы положительные стороны ЕГЭ для ученика

- **Объективность оценки.** Влияние конфликтных отношений с педагогом или устойчивой «репутации троечника» фактически сведено к минимуму.
- **Достаточно высокий уровень самостоятельности и активности ученика:** возможность выбора стратегии действий, отдельных заданий и в целом определение уровня притязаний, возможность оспорить процедуру проведения и т.д.
- **Пробелы в знаниях могут оказать меньшее влияние на конечный результат.** На традиционном экзамене, если ученику достался вопрос, который он знает не очень хорошо, его оценка будет ниже. При сдаче ЕГЭ ученик может пропустить этот вопрос, и это не окажет кардинального влияния на результат.

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**

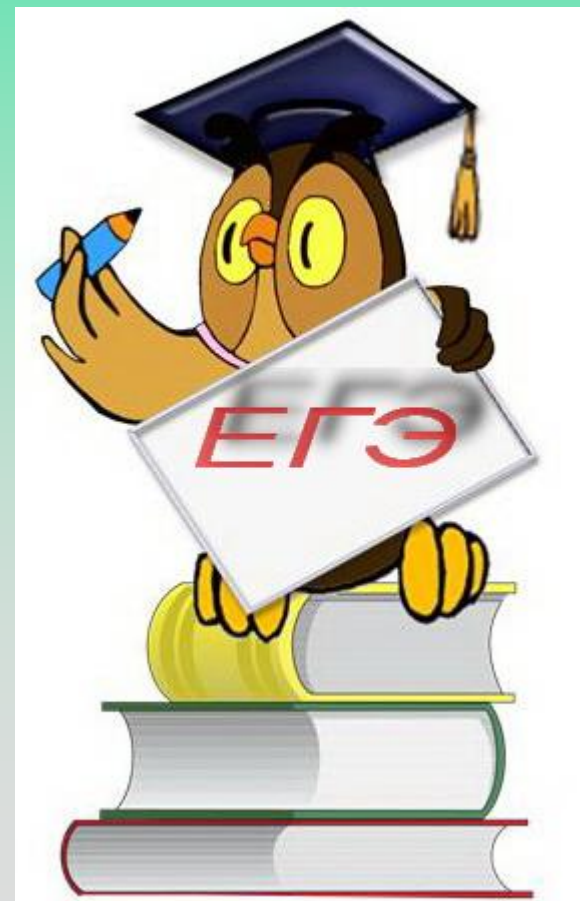
Нельзя научиться плавать, стоя на берегу!



Именно родители могут помочь своему ребенку-выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

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

- ***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.***



Советы родителям по подготовке ребёнка к экзаменам:



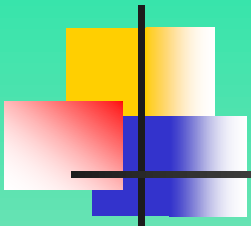
Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

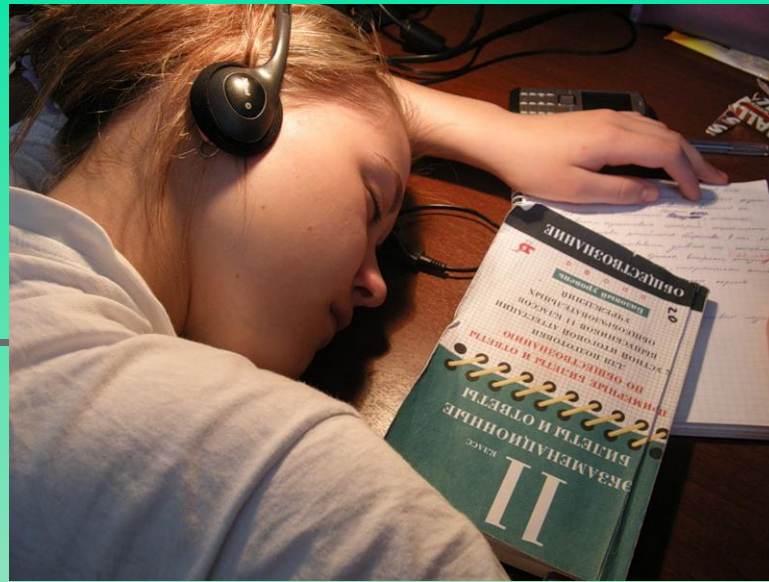
Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



газета Восток
VOSHODKA.RU



- ***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 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.***

В здоровом теле -

здоровый дух



- ***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.***

«Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто»



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.

Повторение – мать учения



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



И помните:

***самое главное -
это снизить
напряжение и
тревожность
ребенка и
обеспечить
подходящие
условия для
подготовки к ЕГЭ***





Уважаемые папы и мамы!

Неверно думать, что если у вас нет педагогического образования, то вы ничем не сможете помочь своему сыну или дочери подготовиться к ЕГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой

Давайте поможем, чем можем.