|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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, прислушайтесь к нашим советам…* **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 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…**

*Существуют слова, которые поддерживают детей, например,****«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,*** ***«Ты знаешь это очень хорошо» …*** *Поддерживать можно посредствам прикосновения, совместных действий, выражения лица…****СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ* Сомнения в полноте и прочности знаний…
* Стресс в незнакомой ситуации…
* Стресс 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.** |  | **Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**Не повышайте** тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.**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 волнуйтесь.** 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 одежда в деловом стиле, удобная, без броских деталей. Ребенок не должен испытывать неприятные ощущения от одежды.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 информационном портале ЕГЭ[www.ege.edu.ru](http://www.ege.edy.ru) |  | Используйте возможности, данные природойЕсли Ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» - утреннее.Пики активности приходятся 5,11,16,20,24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время.Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут – отдых. В перерывах можно что-нибудь перекусить погулять, выполнить физическое упражнение.Следите за соблюдением светового, воздушного и температурного режимов.Обязателен достаточный сон.***Правополушарным***важно задействовать воображение, образное мышление– сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации – так они лучше понимают и запоминают*.****Левополушарным***важно, чтобы все было рационально, мыслит логически, просматривает сотни вариантов. Учить мыслить шире, развивать воображение, не зацикливаться, учить отступать: не получается – оставить задание, потом вернуться.Комитет образования и науки Волгоградской областиГосударственное автономное учреждениедополнительного профессионального образованияВолгоградская государственная академияпоследипломного образования(ГАУ ДПО «ВГАПО»)*Ресурсный центр научно-методического сопровождения педагогов, работающих с детьми из социально неблагополучных семей***Подготовка к ГИА*****ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*****"МОЙ РЕБЕНОК** **СДАСТ ЭКЗАМЕНЫ!"****г. Волгоград****2017** |