

Рекомендации родителям



Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка

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

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий, научить справляться с различными задачами.

Создайте у детей установки:

- ✓ «Ты сможешь это сделать».
- ✓ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
- ✓ «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживая своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Поддерживать можно прикосновением, совместными действиями, соучастием, выражением лица.

Необходимо:

- ✓ опираться на сильные стороны ребенка,
- ✓ избегать подчеркивания промахов,
- ✓ проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- ✓ создать дома обстановку дружелюбия и уважения.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- ✓ пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ✓ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам школьники 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.

Обеспечьте подходящие условия для занятий.

- ✓ Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, что из выбранного кажется наиболее сложными, почему? Эта информация поможет 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.
- ✓ Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит Вас по тем или иным темам, а Вы зададите вопросы. Чем больше он успеет Вам рассказать, тем лучше.
- ✓ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- ✓ Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате. 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".
- ✓ Не осуждайте и не насмехайтесь, если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен. Воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Помогите ребенку справиться с неудачей.

Рекомендации выпускникам



*Никогда не думай
о том, что
не справишься!
Мысленно рисуй
себе картину
триумфа!*

Подготовка к экзамену:

- ✓ **Подготовь место для занятий.** Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, бумагу, карандаши и др. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- ✓ **Составь план занятий.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- ✓ **Начни с самого трудного.** Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- ✓ **Чередуй занятия и отдых.** Скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✓ **Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.** Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Накануне экзамена:

- ✓ **С вечера перестань готовиться.** Многие считают, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Примми душ, погуляй, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- ✓ **В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая.**

Во время экзамена:

- ✓ **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша!
- ✓ **Начни с легкого!** Начни с решения тех задач (вопросов), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ✓ **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
- ✓ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными ("второй круг").
- ✓ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ **Прислушайся к себе!** Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй себе и своим ощущениям при выборе правильного ответа!

*Не паникуй!
И тогда успех
не заставит
себя ждать!*

Упражнения, которые помогут избежать стресса (для всей семьи)



*Сегодня
идеальный день,
чтобы начать
воплощать свои
мечты*

✓ **Простое упражнение для расслабления:** Сядьте или лягте на спину, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно вдохните на 4 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, затем медленно выдохните на 4 секунды. Повторите это несколько раз.

✓ **Упражнение "Шарик воздуха":** Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на несколько секунд и представьте, что в вашем животе находится шарик воздуха. Затем медленно выдохните через рот, отпуская шарик воздуха и представляя, как он улетает в небо.

✓ **Упражнение "Массаж пальцев":** Массаж пальцев рук может помочь расслабиться. Просто мягко массируйте каждый палец по очереди, сосредотачиваясь на ощущениях и дыхании.

✓ **Упражнение "Взгляд на природу":** Рассмотрите фотографию природы или видеоролик с природными пейзажами. Сосредоточьтесь на деталях, цветах, звуках природы и позвольте себе окунуться в эту атмосферу.

*Поверьте, что
можете, и вы на
полпути*

✓ **Упражнение "Мышечное расслабление":** Напрягите и расслабьте каждую группу мышц тела по очереди, начиная с ног и заканчивая лицом. Это поможет осознать напряжение в теле и расслабиться.

✓ **Упражнение "Звуки природы":** Прослушайте запись звуков природы, таких как шум волн, пение птиц или шум леса. Это может помочь создать спокойную атмосферу и снять стресс.

(подготовлено с использованием материалов тренинга «ЕГЭ без стресса», автор Кухтерина Е.А.)

Вместе любое дело по плечу! Желаем удачи!