




Единый Государственный ЭКЗАМЕН



Поддержать ребёнка – значит верить
в него.

Другими словами – вселить в него
уверенность, создав у него установку:
«Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей в трудной ситуации, например:

-  **«Зная тебя я уверен, что ты сделаешь это хорошо!»**
-  **«Ты знаешь это очень хорошо»;**
-  **«У тебя всё получится, я даже не сомневаюсь»;**

- ☀ **Демонстрируйте, что понимаете переживания Вашего ребёнка;**
- ☀ **Хвалите их за то, что они делают хорошо;**
- ☀ **Создавайте ситуацию успеха –**
«У тебя всё получится».


Поддерживать можно посредством прикосновений

*Вирджиния Сатир рекомендует
обнимать ребёнка несколько раз в
день.*

Она считает, что:






*4 объятия совершенно необходимы
каждому просто для выживания;*

 а для хорошего самочувствия нужно не менее *8 объятий в день!*

 для того чтобы ребёнок развивался интеллектуально – *12 раз в день!*

Ребёнок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним не случилось.

**Успех на экзамене зависит от
положительного состояния
учащихся**

-  Спокойно разбудите своего ребёнка;
-  Не повышайте на него голос;
-  Не заставляйте его повторять
что-либо;
-  Дайте сосредоточиться на
предстоящем экзамене;
-  Используйте слова поддержки.

Наблюдайте за *самочувствием* вашего ребёнка. Никто кроме вас не сможет вовремя заметить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением

Не допускайте перегрузок!



Подготовка к экзаменам

Объясните и проконтролируйте, что за учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы.

Начало – 8.30, обязательно после сытного завтрака

Память наиболее цепкая и острая
между *8 – 12 часами*, затем
продуктивность запоминания
постепенно снижается.

С 17 часов снова медленно растёт и
достигает высокого уровня к *19 часам*.

-  **Обеспечьте дома удобное место для занятий, там не должно быть лишних вещей;**
-  **Это место нужно содержать в порядке;**

Можно ввести в интерьер комнаты *фиолетовый и желтый* цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой – либо картинки в этих тонах.

**Заучивание не будет продуктивным
при наличии постороннего шума**

Пусть ваш ребёнок чередует занятия и отдых

Например, 40 минут занятий, затем 10 - 15 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Готовясь к экзаменам, побуждайте
вашего ребёнка не думать о том, что
он не справится с заданием, а
напротив, пусть *мысленно рисует*
себе картину триумфа.

**Оставьте один день перед экзаменом
на то, чтобы вновь повторить все
планы ответов, ещё раз
остановиться на самых трудных
вопросах**

Тактика выполнения тестирования

Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (*заполнения бланков*) нужно постараться сосредоточиться и забыть про окружающих.

Начни с лёгкого!

Начни отвечать на те вопросы, которые ты знаешь хорошо. Возможно постепенно войдешь в рабочий ритм и дело пойдет. Так можно освободиться от нервозности, сосредоточиться и приступить к более трудным заданиям.

Пропускай!

Надо учиться пропускать трудные и непонятные задания. Нужно помнить, что в тексте можно найти те вопросы, ответы на которые ты знаешь.

Трудные задания оставь на потом.

Читай текст до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам».

Думай только о текущем задании!

**Когда ты видишь новое задание,
забудь всё то, что было в
предыдущем.**

**Думай только о том, что каждое новое
задание – это шанс набрать очки.**

Запланируй два круга!

Рассчитать время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по всем лёгким заданиям (*«первый круг»*). Тогда появится возможность набрать максимум очков на этих заданиях и вернуться к более трудным, которые вначале пришлось пропустить (*«второй круг»*).

Проверь!

Желательно оставить время для проверки своей работы и постараться найти ошибки.

**Выполняй как можно больше
различных опубликованных *тестов*
по какому-либо предмету.**


*Можно потренироваться с
секундомером в руках.*


Не надо стремиться к тому, чтобы
запомнить весь учебник. Полезно
структурировать материал за счет
составления планов, схем, причем
желательно на бумаге.

Как правильно заучивать ТЕКСТ

 Прочитать текст целиком;

 Разделить материала на смысловые группы, части;

 Выделить в каждой части смысловые, опорные пункты, которые определяют основную сущность данной части;

 **Сформулировать суть устно или письменно в виде кратких заголовков к каждой части;**

 **Составляйте план занятий**

**Планы полезны и потому, что их
легко использовать при кратком
повторении материала**

**Составляя план на каждый день
подготовки, необходимо четко
определить *что именно сегодня
будет изучаться.***

А не вообще:

***«немного позанимаюсь»*, а какие
именно разделы и темы**

Накануне экзамена

Проконтролируйте Вашего
ребёнка!

**С вечера перестань готовиться,
прими душ, соверши прогулку,
выспишься как можно лучше, чтобы
встать отдохнувшим, с ощущением
своего здоровья, силы, «боевого»
настроя Ведь экзамен – это
своеобразная борьба, в которой
нужно проявить себя, показать свои
возможности и способности**

**В пункт сдачи экзамена необходимо
явиться не опаздывая, лучше за
полчаса до начала тестирования.
При себе иметь паспорт (не
свидетельство о рождении) и
несколько (про запас) гелевых или
капиллярных ручек с черными
чернилами**

**Не забудьте про *внешний вид*
вашего ребёнка**

**Трудности, связанные с
личностными особенностями
старшекласников**

Дети-синтетика

Испытывают трудности с анализом, выделение опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Им трудно составлять планы.

Стратегии поддержки

**Необходимо обучать *синтетиков*
составлять планы в самом начале
работы, выделять основное в тексте,
учить сначала знакомиться с
материалом в целом**

Тревожные дети

Для них характерно эмоциональное напряжение. Любую учебную ситуацию они воспринимают как опасную. Особенно их пугает проверка знаний. Особенно трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребёнка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

Создание ситуации *эмоционального комфорта* на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьёзности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

Неуверенные дети

Они не умеют опираться на собственное мнение , склонны прибегать к помощи других людей. Они не могут самостоятельно проверить качество своей работы: сами себе не доверяют.

Такие дети чаще всего списывают у других, подолгу не могут приступить к выполнению своей работы.

Астенические дети

Для них характерна высокая утомляемость, они быстро устают, у них снижается темп деятельности и увеличивается количество ошибок. Как правило утомляемость связана с особенностями ВНД.

*Очень важно соблюдать режим дня,
чтобы ребёнок не переутомлялся: ему
необходимо делать перерывы в
занятиях, гулять, достаточно спать.*

Дети «отличники»

Эти дети отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, исполнительностью. Они пытаются сделать всё лучше и быстрее всех, используя дополнительный материал.

Всё, что они делают должно быть замечено получить высокую оценку. Для того, чтобы чувствовать себя уверенно, они должны быть лучше всех.

Стратегии поддержки

Необходимо объяснить, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Можно предложить тренировочные упражнения, где потребуются выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать всё подряд.

Желаем успехов!