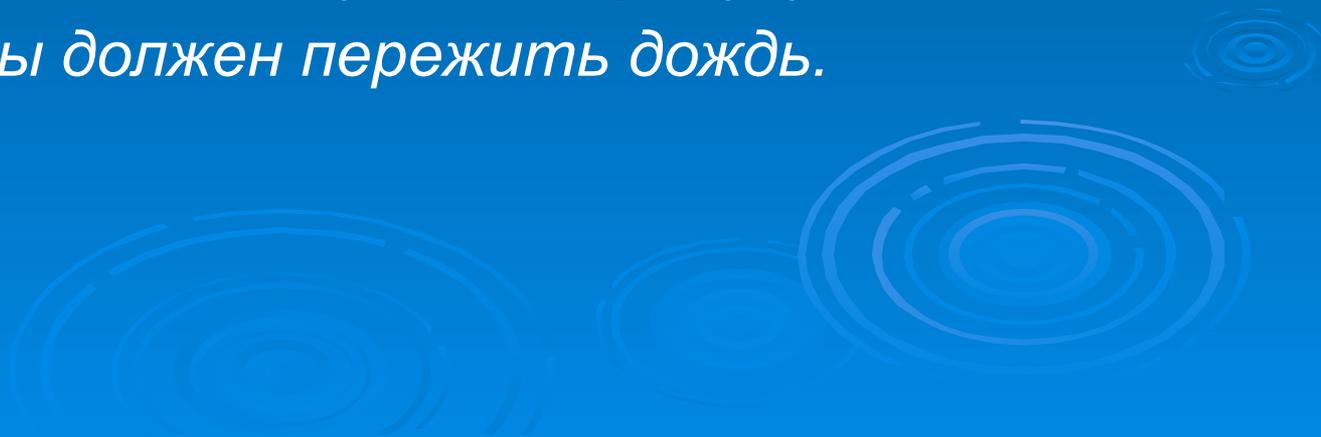
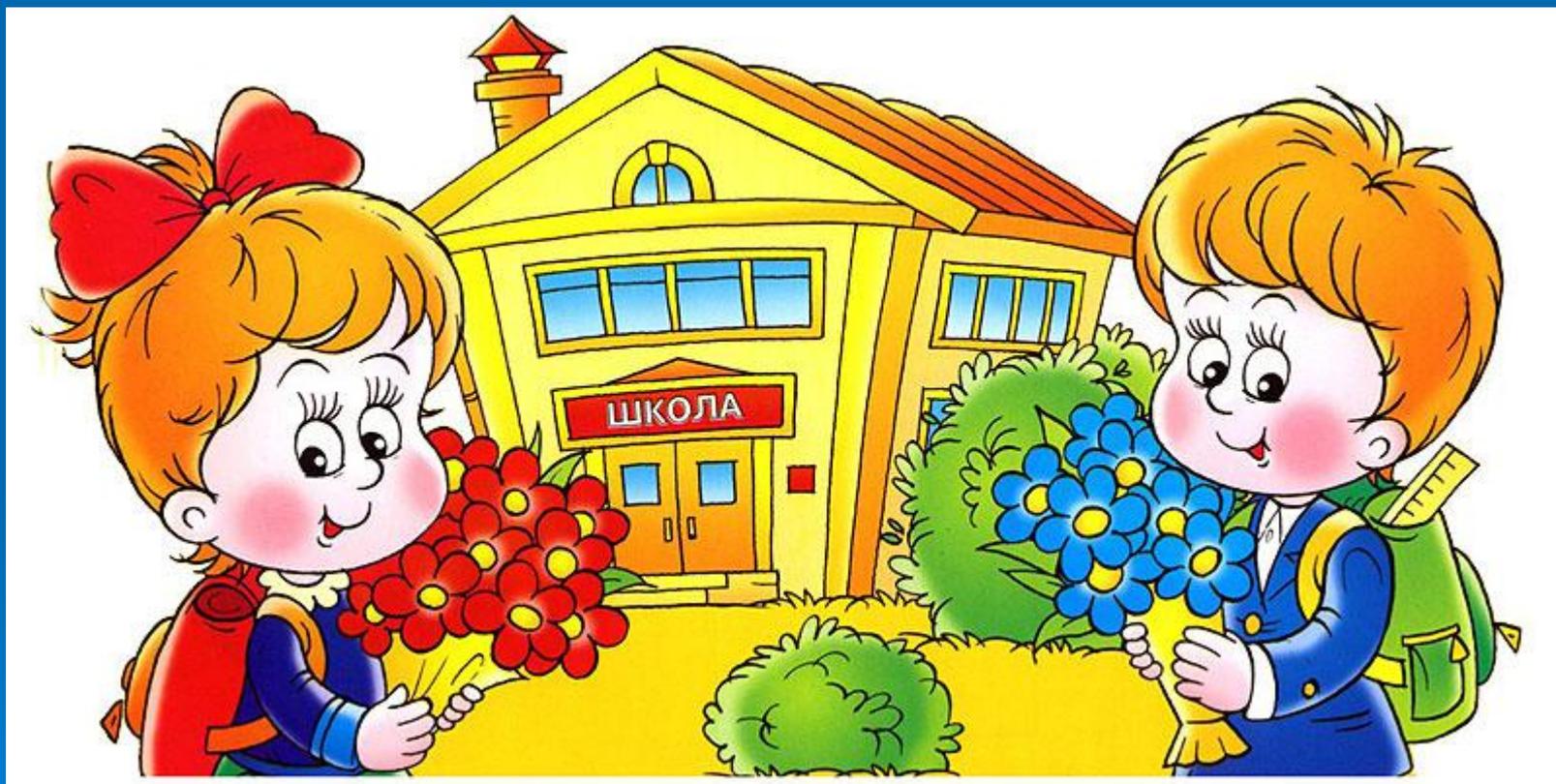


# Экзамены – это серьёзно!

*Если хочешь увидеть радугу,  
ты должен пережить дождь.*



Ещё недавно наши дети были  
маленькими



Сдача экзаменов – это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.

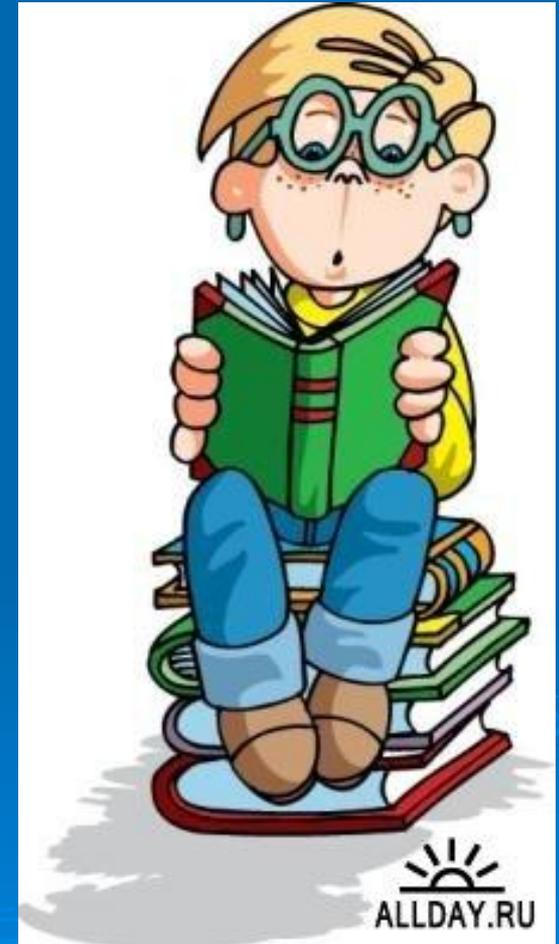


# На успешность сдачи экзамена влияют 3 фактора:

- Познавательный – уровень знаний.
- Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
- Эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

# Познавательный

Прежде всего уровень знаний предопределяет успешность сдачи экзаменов.



# Как помочь ребенку получить знания?

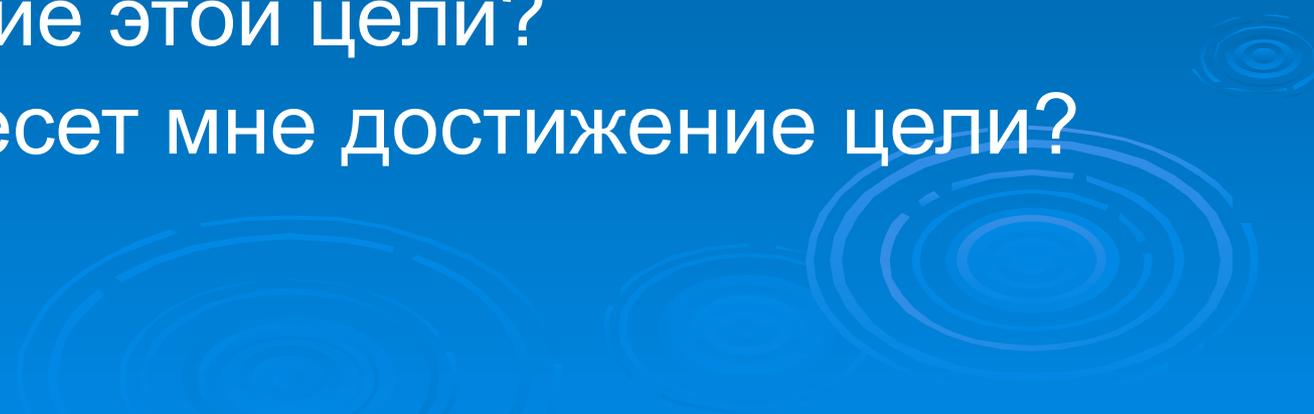
- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.
- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию экзамена. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена, было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Контролируйте режим подготовки ребенка. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

# Мотивационный

Мотивация – это  
необходимое условие  
успеха.



# Алгоритм достижения цели:

1. Я хочу...
  2. Я могу...
  3. А мне действительно это надо?
  4. Для того чтобы цель стала выполнимой, мне надо...
  5. Сколько времени я могу вложить в достижение этой цели?
  6. Что принесет мне достижение цели?
- 

# Эмоциональный

- Предэкзаменационный и экзаменационный период – это время, когда учащиеся ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов.



# СТРЕСС

□ Договоритесь с ребенком о времени подготовки, пропустите не более двенадцать часов

□ Не повышайте тон и не критикуйте отрицательно скандал. Волна отрицания передается волной. В этот момент могут спускаться возрастных особенностей. **ДАВАТЬ В ДЕНЬ СРЕДСТВА**, так

□ Подбадривайте и поддерживайте. Повышайте их уверенность в себе. Неудачи, тем бол

□ Наблюдайте за ребенком. Если вовремя заметить признаки, связанные с пер



амена он прекратит  
овремя. Последние  
изма, а не знаний.

енов - это может  
. Ребенку всегда  
ответственный  
ебенок в силу  
ваться". **НЕЛЬЗЯ**  
**ОИТЕЛЬНЫЕ**  
сть.

ают хорошо.  
ше ребенок боится

е Вас, не сможет  
яние ребенка,

# СТРЕСС

Неплохо, если вы поймёте (ну, хотя бы примиритесь) со следующим:

1. Учеба - это **часть** жизни.
2. Учеба - это **важная, но не главная** часть жизни.

Следующий принцип, которым можно руководствоваться при создании нужного настроения на экзамен - никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, не ориентировать его **в ЭТОТ МОМЕНТ** "быть лучше других", так как дети тяжело переживают свое поражение в глупом соперничестве с другими. У других детей другие способности, возможности, ценности. Поэтому родителям, как мне кажется, нужно быть довольными **любым** результатом экзамена.



GUM  
BUCKET

A vibrant field of white daisies with bright yellow centers, interspersed with tall green grass. The scene is captured in a slightly soft-focus style, emphasizing the natural beauty of the flowers. The text 'Аутотренинг' is overlaid in the center in a clean, white, sans-serif font.

Аутотренинг

# И ПОМНИТЕ

В жизни есть два крепких якоря – работа и дети. Все остальные невзгоды можно перенести.