

МБОУ "ЛИЦЕЙ №94"

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ

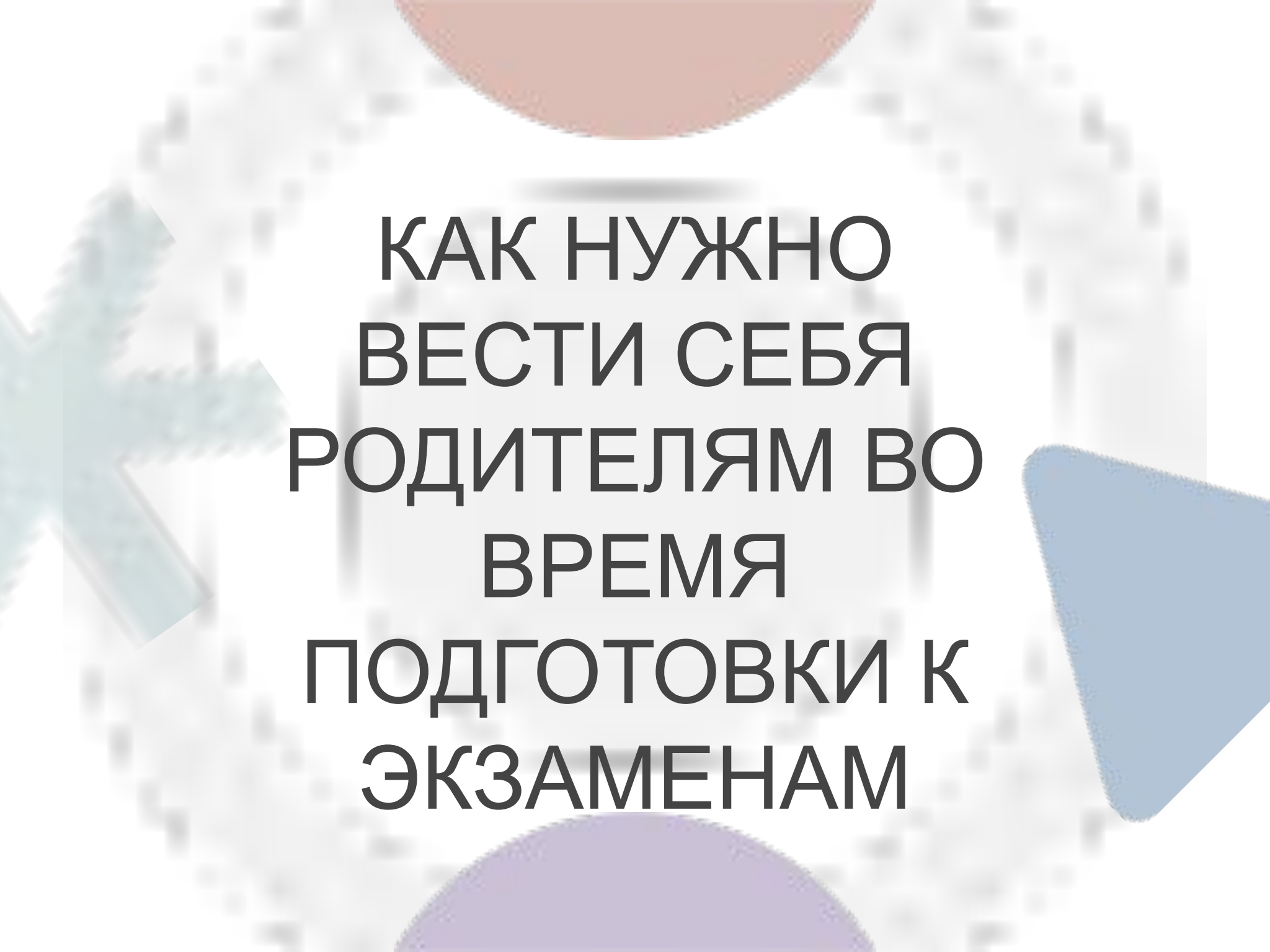
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

2022Г.

ОЧЕВИДНО, ЧТО В ПОДГОТОВКЕ УЧЕНИКОВ К ЭКЗАМЕНУ ОГРОМНУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ РОДИТЕЛИ. ИМЕННО РОДИТЕЛИ ВО МНОГОМ ОРИЕНТИРУЮТ ИХ НА ВЫБОР ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ ДЕТИ СДАЮТ, ВНУШАЮТ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПОВЫШАЮТ ТРЕВОГУ, ПОМОГАЮТ, ВОЛНУЮТСЯ И ПЕРЕЖИВАЮТ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНО ВЫСОКИХ ОЦЕНОК.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, САМИ РОДИТЕЛИ, КАК ПРАВИЛО, ОЧЕНЬ СМУТНО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СЕБЕ, ЧТО ТАКОЕ ЕГЭ.

ИЗВЕСТНО, ЧТО НЕДОСТАТОК ИНФОРМАЦИИ ПОВЫШАЕТ ТРЕВОГУ, КОТОРУЮ РОДИТЕЛИ, САМИ ТОГО НЕ ЖЕЛАЯ, МОГУТ ПЕРЕДАВАТЬ ДЕТЯМ. РАСШИРЕНИЕ ЗНАНИЙ РОДИТЕЛЕЙ О СУЩНОСТИ И ПРОЦЕДУРЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА, ЗНАКОМСТВО С КОНКРЕТНЫМИ ЗАДАНИЯМИ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ ИХ ТРЕВОГУ, ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОМОГАЕТ РОДИТЕЛЯМ

The background features a large, light gray gear-like shape with a dashed outline. Overlaid on this are three distinct geometric shapes: a teal star on the left, a blue triangle on the right, and a purple semi-circle at the bottom. A red semi-circle is visible at the top edge.

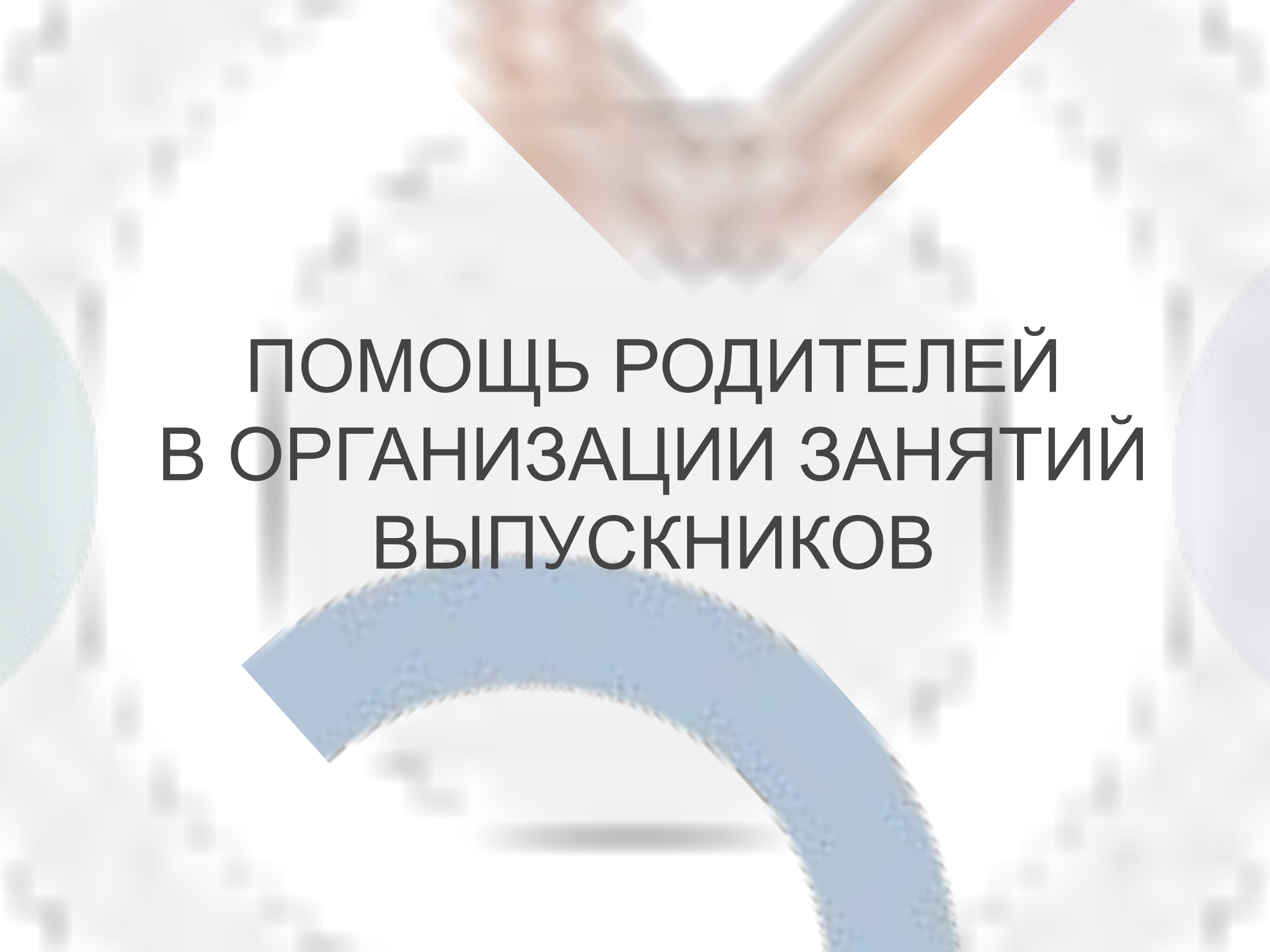
КАК НУЖНО
ВЕСТИ СЕБЯ
РОДИТЕЛЯМ ВО
ВРЕМЯ
ПОДГОТОВКИ К
ЭКЗАМЕНАМ

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

The background features a pair of hands clasped together at the top center, rendered in a soft, warm tone. Below the hands, the text is centered. The background is decorated with several abstract, semi-transparent shapes: a light blue circle on the left, a light purple circle on the right, and a large, curved blue shape at the bottom. The overall aesthetic is clean and modern.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВЫПУСКНИКОВ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Важно помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!



ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

НАКАНУНЕЭКЗАМЕНА
РЕБЕНОК ДОЛЖЕН
ОТДОХНУТЬ И КАК СЛЕДУЕТ
ВЫСПАТЬСЯ. ПРОСЛЕДИТЕ
ЗА ЭТИМ.

С утра перед экзаменом дайте
ребёнку шоколадку.
разумеется, это не баловство,
а просто глюкоза стимулирует
мозговую деятельность!

ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ
ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ
И ПОЛНОЦЕННОГО
ПИТАНИЯ. ТАКИЕ ПРОДУКТЫ,
КАК РЫБА, ТВОРОГ, ОРЕХИ,
КУРАГА И Т. Д.

СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ
ГОЛОВНОГО МОЗГА. КСТАТИ,
В ЭТУ ПОРУ И "ОТ ПЛЮШЕК
НЕ ТОЛСТЕЮТ!"

Не допускайте перегрузок
ребенка. Через каждые 40-50
минут занятий обязательно
нужно делать перерывы на
10-15 минут.

ЕСЛИ У ВАС
ОСТАЛИСЬ
ВОПРОСЫ,
СВЯЖИТЕСЬ СО
МНОЙ!

Е-MAIL:

wasilewna7@yandex.ru

ТЕЛЕФОН

89371571157

ЛОМАКИНА ВЕРА ВАСИЛЬЕВНА

педагог-психолог МБОУ "Лицей №94"