

Экзамен – это ...



Проверка знаний + ситуация стресса



*предсказуемый
результат*



*непредсказуемый
результат*

Создание успеха

*Администрация
школы*

Педагоги



Психолог

Родители



Роль родителя

помощь



- *составление плана подготовки*
- *режим труда и отдыха*
- *полноценное питание*

поддержка

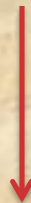


- *подбадривание*
- *повышение самооценки*
- *принятие*
- *возрастные особенности*

Экзамен – это ...



Прочные знания + психологическая готовность



Успешный результат!




Важно, чтобы девятиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.



Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.




Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов



📄 Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

📄 Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

📄 В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда, сладкое.



📄 Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вообще провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой.

📄 Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Что волнует учащихся выпускных классов?



☹️ необходимость выбора дальнейшего жизненного пути;

☹️ отсутствие гарантии реализации сделанного выбора;

☹️ неопределенность условий «места» дальнейшего профессионального становления;

☹️ необходимость смены привычных условий обучения;

☹️ перспектива расставания с друзьями;

☹️ получение низкой отметки на экзамене

Необходимо создать условия для того, чтобы подросток смог:

- ✓ осознать успешность;
- ✓ узнать стратегии выбора;
- ✓ выяснить сферу успешности;
- ✓ повышать уверенность в своих силах;
- ✓ научился просить о помощи;
- ✓ управлять эмоциями;
- ✓ снимать излишнее напряжение;