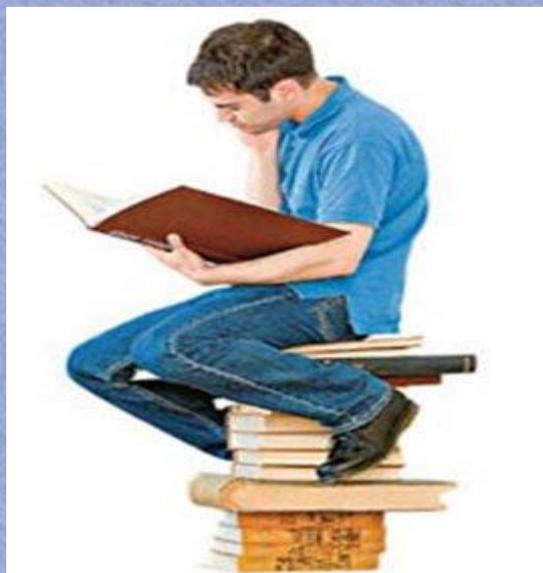


# Как помочь своему ребёнку подготовиться к экзаменам



Педагог-психолог  
МБОУ СОШ №17  
Красникова О.И.



ЕТРИЯ

5

# Почему они так волнуются?

- ✓ Сомнение в полноте и прочности знаний
- ✓ Стресс незнакомой ситуации
- ✓ Стресс ответственности перед родителями и школой
- ✓ Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- ✓ Психологические и личностные особенности: тревожность, застенчивость, неуверенность в себе

## Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдаче экзаменов

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

- ✓ Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днем, если "сова" - вечером.
- ✓ Проведите репетицию письменного экзамена . Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

# Как помочь подготовиться к экзаменам

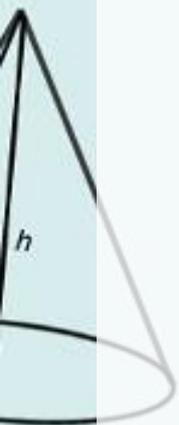
- ✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ✓ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

# Как помочь подготовиться к экзаменам

- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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".

# Как помочь подготовиться к экзаменам

- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



ЕТРИЯ

5



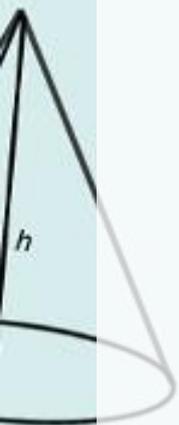
# *Какую одежду лучше надеть на экзамен*

*Одежда должна быть спокойных тонов; Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.*

*Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего!*

# Как помочь подготовиться к экзаменам

- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



ЕТРИЯ

5

Спасибо за внимание

