|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНОМ**  Успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей!  Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов…   * **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо…** * **Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность того, что он может допустить ошибку…** * **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением…** * **Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок…** * **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал…** * **Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть** **разнообразным и сбалансированным…**   *Существуют слова, которые поддерживают детей, например,*  ***«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,***  ***«Ты знаешь это очень хорошо» …***  *Поддерживать ребенка через прикосновения, совместные действия, выражения лица…*  ***СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***  ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ   * Сомнения в полноте и прочности знаний… * Стресс в незнакомой ситуации… * Стресс ответственности перед родителями и школой… * Сомнения в собственных способностях (логическое мышление, умение анализировать, концентрация и распределение внимания) … * Психофизические и личностные особенности (тревожность, неуверенность в себе) …   **Помните:** главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. |  | **Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.  **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  **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".  **Подберите подходящую одежду для экзаменов.** Необходима строгая одежда в деловом стиле, но торжественная, удобная, без броских деталей. Ребенок не должен испытывать неприятные ощущения от одежды.  Все мы когда-то сдавали экзамены.  Что такое экзамен в жизни человека?  Это самый ответственный и сложный период.  Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.  Чтобы успешно пройти испытания, детям необходимо хорошо подготовиться к ним.  Важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей.  Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность.  **Всю информацию Вы можете найти на официальном сайте Рособрнадзора в разделе "Навигатор ГИА"**  **https://obrnadzor.gov.ru/navigator-gia/**  Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения  **respsi@mail.ru** |  | Используйте возможности, данные природой  Если Ваш ребенок «сова» —максимально используйте для подготовки к экзаменам вечернее время, если «жаворонок» —утреннее.  Пики активности приходятся на  5, 11, 16, 20, 24 часов, каждый выбирает для себя оптимальное время.  Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут отдыха. Соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.  Обязателен достаточный сон.  В перерывах можно что-нибудь пожевать — это снимает напряжение — погулять, сделать физическую работу  ***Правополушарным***важно задействовать воображение, образное мышление – сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации – так они лучше понимают и запоминают*.*  ***Левополушарным***важно, чтобы все было рационально, они мыслят логически, просматривают сотни вариантов. Нужно учить их мыслить шире, не зацикливаться, учить отступать, если не получается – оставить задание и потом вернуться, развивать воображение.  Комитет образования и науки  Волгоградской области  Государственное автономное учреждение  дополнительного профессионального образования  Волгоградская государственная академия  последипломного образования  (ГАУ ДПО «ВГАПО»)  *Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения*  **Подготовка к**  **ЕГЭ**  **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**    **г. Волгоград**  **2025** |