|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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 природойЕсли Ваш ребенок «сова» —максимально используйте для подготовки к экзаменам вечернее время, если «жаворонок» —утреннее.Пики активности приходятся на5, 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 областиГосударственное автономное учреждениедополнительного профессионального образованияВолгоградская государственная академияпоследипломного образования(ГАУ ДПО «ВГАПО»)*Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения***Подготовка к**  **ЕГЭ****ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ****г. Волгоград****2025** |