

Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

Советы родителям



Дорогие родители!

- следите за удобством места, временем подготовки к экзаменам и отдыхом ребёнка;
- устраивайте дома репетиции экзаменов;
- убеждайте ребёнка не пользоваться шпаргалками и средствами связи на экзамене;
- не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате;
- если ребёнок получил отметку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте его, не надсмехайтесь над ним, а обсудите вместе с ним причины неудачи, сделайте выводы.



Советы врачей и психологов выпускникам

В период подготовки к экзаменам организм подвергается большим нагрузкам... Что следует делать?

- заниматься физкультурой (утренняя зарядка, плавание, упражнения для глаз...);
- хорошо высыпаться (ложиться и вставать пораньше, спать днём);
- соблюдать режим питания, принимать витамины, разнообразные фрукты и овощи, исключить из рациона бутерброды, пирожки, газированные напитки, сигареты;
- подготовка к экзаменам должна быть в уютном, тихом уголке дома;
- во время подготовки необходимо делать короткие перерывы, не дожидаясь усталости. Это лучшее средство от переутомления;
- вечером, накануне экзамена необходимо прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя, так вы подготовите свой организм.



Знания - путь к успеху в жизни

(русская пословица)

Каждый ребёнок, даже самый маленький, знает, что такое ЕГЭ

ЕГЭ - это экзамен. Его сдают ученики, когда заканчивают школу, чтобы перейти в институт. Если большие ученики напишут эту контрольную работу, то станут выпускниками, а если не напишут, то останутся на второй год в этом же классе.

(ученики третьего класса)



Дорогие девятиклассники!

В этом учебном году вам предстоит сдать основной государственный экзамен за курс основного общего образования – всем известный ОГЭ. Ни для кого не секрет, что выпускные испытания – это нелегкая и неизбежная часть школьной жизни, но справиться с ними надо достойно.

При этом не стоит заранее волноваться. Все, кто ответственно относится к учёбе и вовремя начинает подготовку, успешно справляются с такой непростой, на первый взгляд, задачей. Главное – сразу нацелить себя на успех и, познавая новое, повторять пройденный материал уже с первых дней учёбы. Не откладывайте подготовку «на потом». Распланируйте весь объём материала и чётко следуйте своему графику. Хорошее подспорье – открытый банк заданий, который размещён на официальном сайте Федерального института педагогических измерений. Также очень полезно заранее познакомиться с процедурой и правилами проведения ОГЭ, чтобы в день экзамена чувствовать себя уверенно и не испытывать никакого беспокойства.

Не забывайте про отдых. Вам не мешают занятия физкультурой, прогулки и полноценный сон, ведь заниматься на свежую голову гораздо полезнее.

Итак, к делу! Смелее, с вами опытные педагоги и родители!

Желаем успехов!

ГИА-9



Уважаемые родители!

Ваши дети и вы вместе с ними вступили в ответственный период подготовки к Государственной итоговой аттестации.

Чем вы можете сейчас помочь своему ребенку? Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые ему сложно преодолеть самостоятельно.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ. 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 у него (нее) в жизни все получится. Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны в это период!

Желаем успехов!

Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, этого раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием



Памятка для родителей



Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – период подготовки к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) с честью выдержали сотни тысяч выпускников российских школ, и экзамен открыл для ребят блестящие перспективы получения образования в сильнейших вузах России.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать выпускников, а самим выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время его проведения.

Очень важно помочь ребенку в профессиональном самоопределении. Если ваш ребенок уже сделал этот ответственный выбор, помогите ему узнать, какие учебные заведения готовят специалистов данного направления, каков перечень вступительных испытаний. Например, специальность «Фундаментальная и прикладная химия» можно получить на факультете естественных наук Новосибирского государственного университета; вступительные экзамены: математика, русский язык, химия. Следовательно, экзамен по выбору для ребенка – химия. Многие дети продумывают смежные запасные варианты.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого,

