Экзамены: как помочь детям психологически подготовиться к сдаче ОГЭ и ЕГЭ

Подготовила:
педагог-психолог
Ракова Елена Владимировна

Экзамены
– общая забота всей семьи.

- Не оставляйте ребёнка наедине с проблемой выбора экзаменов.
- Контролируйте подготовку к экзаменам в течении всего периода обучения.
- Будьте на связи с учителем.
- Ознакомьтесь с контрольно-измерительными материалами.
- Побывайте на сайтах подготовки к экзаменам.
- Составьте план подготовки к экзаменам.
- Настройтесь на позитив.
- Смело обращайтесь за помощью к психологу в школе.

Самое главное

- это снизить напряжение и тревожность ребенка, и обеспечить подходящие условия для подготовки к экзаменам.

Обратите внимание на питание ребенка. Необходимо, чтобы было многоразовое питание: завтрак, обед и ужин.

Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

При подготовке к экзаменам используйте такие сайты как:

- Информационная поддержка : http://www.ctege.org/ Мощный ресурс, свежие новости, есть библиотека книг по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ,ГИА и.т.д.
- Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ) (fipi.ru),
- http://uchimcauchitca.blogspot.ru/2013/05/2013_6481.html,
- Московский институт открытого образования СтатГрад (ege2010.mioo.ru),

Планирование
– основа успешной деятельности!

Обсудите с ребенком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать **план подготовки**,

– на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует повторения.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы, гулял на свежем воздухе.

- Оптимальный режим занятий – **40 минут, 10 минут перерыв**. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: подвигаться, выполнить домашние дела по хозяйству, послушать музыку, и т.п.

Повторение – мать учения.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом,

над кроватью, на кухне и т.д.

Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Проследите, чтобы никто из домашних не мешал: ни младшие дети, ни домашние животные.

Уважаемые папы и мамы!

Вы всегда можете помочь детям,
в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой!