

Накануне экзамена

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- 1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- 2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать);
- 3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;
- 4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически запрещается:

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.



После экзамена

Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.

- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



**Проявите мудрость и терпение!
Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**



**Тамбовское областное
государственное автономное
образовательное учреждение
— общеобразовательная
школа-интернат
«Мичуринский лицей-
интернат»**



393764, Тамбовская область, г. Мичуринск, Новая, 13а
Тел./факс: 8(47545)20346
E-mail: michlycee@yandex.ru
<http://michlycee.68edu.ru>

Родителям на заметку



*Экзамены хороши тогда,
когда их сдаешь не ты,
а кто-то другой*

Что значит – поддержать выпускника?

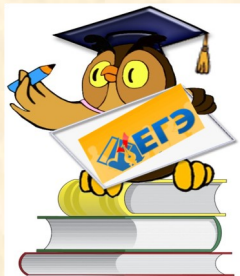
- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Как оказывать поддержку?

- Добрými словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)
- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

Организируйте гармоничную домашнюю среду!

- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.



Лучшие уроки дают экзамены

Очень важно

- Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком

Категорически запрещается

- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
- Рассматривать ЕГЭ, ОГЭ как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.
- Допускать перегрузок ребёнка
- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.
- Допускать нервную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ОГЭ
- Отвлекать ребёнка во время занятий.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзамена.
- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет предотвратить ухудшения состояния ребёнка связанное с переутомлением.



Организируйте гармоничную домашнюю среду!



- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Объясните ребёнку

- 1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;
- 2) Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
- 3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;
- 4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д

Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ, ОГЭ!

- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

Очень важно:

- Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.