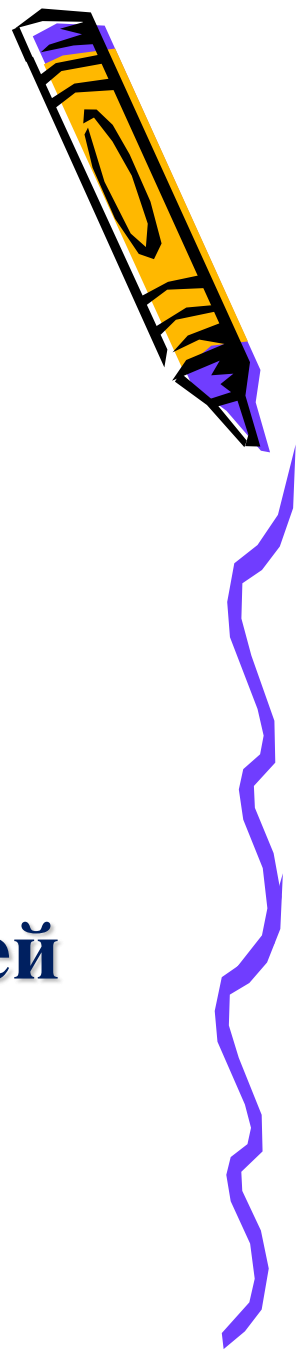


Психологическая подготовка к сдаче экзаменов

**Рекомендации для родителей
учащихся**



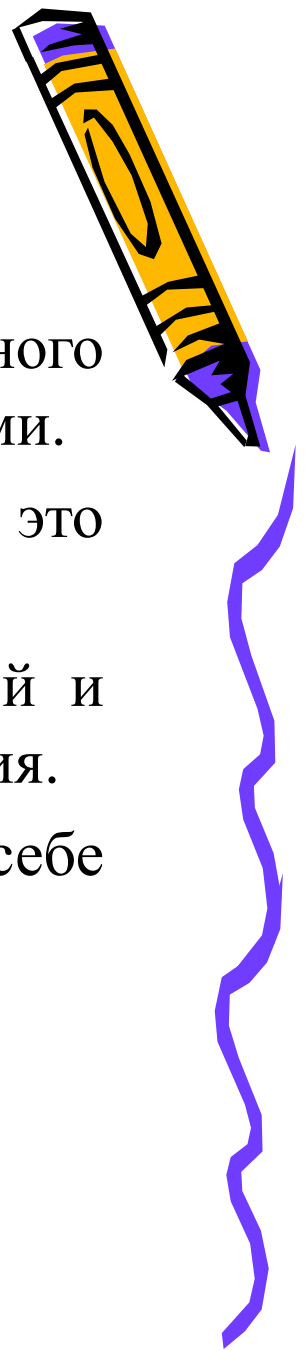
Советы родителям!

Договоритесь с ребенком, что в период выпускного класса нужно снизить вечерние прогулки с друзьями.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребёнка.

Тревожное состояние может передаваться на детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе (если это необходимо).



Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто не мешал.

Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.





Хорошо бы ввести в интерьер для занятий жёлтые и фиолетовые цвета.

Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.

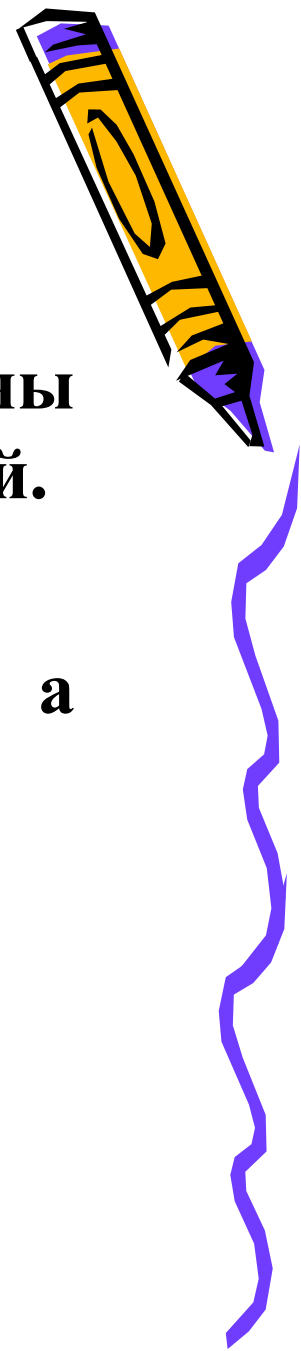
Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Особое значение в этот период имеет ваш собственный эмоциональный настрой.



Запомните!

- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена, а поддержите его.



Продукты, которые помогут улучшить память



КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные
эмоции.

БАНАНЫ - содержат серотонин, необходимый мозгу,
чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

КАПУСТА - снимает нервозность.

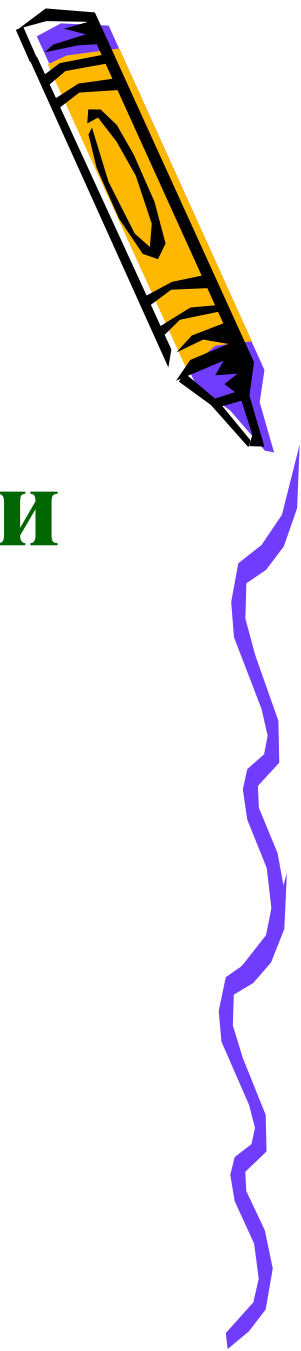
ЛИМОН - освежает мысли и облегчает восприятие
информации.

ОРЕХИ - укрепляют нервную систему, стимулируют
деятельность мозга.

МОРКОВЬ - облегчает заучивание наизусть.



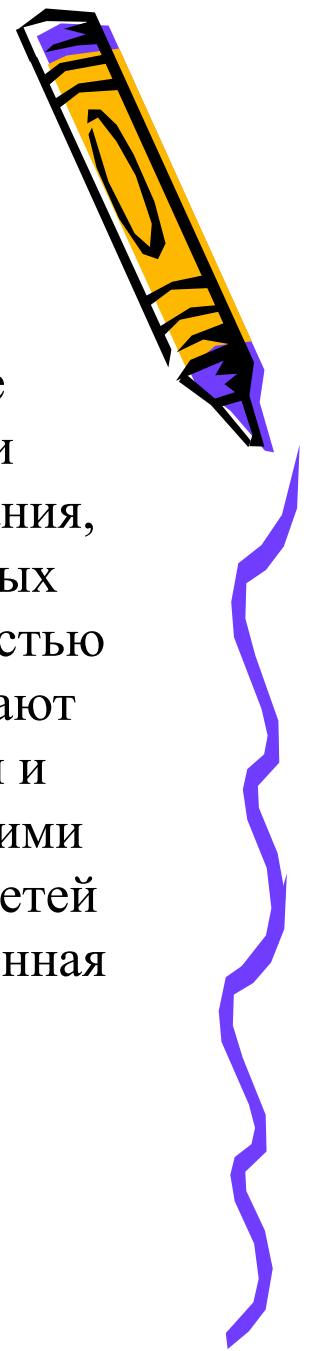
**Психологические
характеристики и стратегии
поддержки детей групп
риска.**



«Гипертимные дети»

Психологическая характеристика

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой не сдержанны. Они быстро выполняют задания, часто делают небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей тщательной собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.



Стратегии поддержки



Целесообразно создать у ребенка ощущение важности ситуации экзамена.

Не желательно делать критические замечания относительно быстрого темпа работы.

Следует мягко и ненавязчиво помочь ребенку развивать навыки самопроверки и самоконтроля: «Выполнил - проверь».



«Застревающие дети»

Психологическая характеристика

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая мобильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое, они основательны и зачастую медлительны. Им требуется длительный ориентированный период при выполнении каждого задания. Если таких детей торопить, темп их деятельности снижается ещё больше.



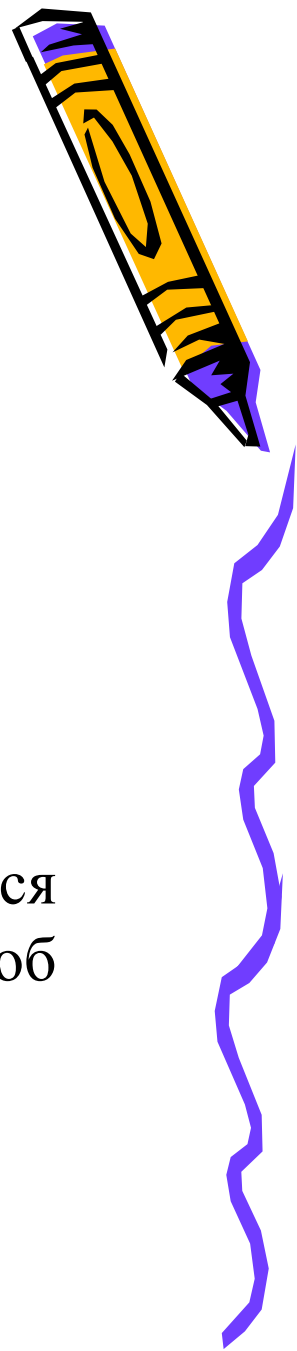
Аудиалы и кинестетики

Психологическая характеристика

У человека три основные модальности восприятия:

- Аудиальная (слуховая),
- Визуальная (зрительная),
- Кинестетическая (тактильная).

У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей, доминирующий способ получения и переработки информации.



Стратегии поддержки



Создать условия для использования ребенком преобладающего аудиального (слухового) способа переработки и получения информации при повторении учебного материала

Создать условия для реализации потребностей ребенка тактильных и двигательных ощущений.



*Каждый,
кто сдаёт экзамены, независимо от
их результата, постигает самую
важную в жизни науку –
умение не сдаваться,
а провалившись – вдохнуть полной
грудью и идти дальше.*

