

СКОРО ЭКЗАМЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственных экзаменов. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все делаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
6. Поддерживайте своего ребенка.
7. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Желаем Вам терпения и удачи!

СКОРО ЭКЗАМЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося с целью укрепления его самооценки.
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
3. Помогайте избежать ошибок.
4. Поддерживайте выпускника при неудачах.
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

СКОРО ЭКЗАМЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

Уважаемые выпускники!

Помните, даже если Вы будете сдавать государственный экзамен не в своей школе:

1. Вас встретят доброжелательные педагоги.
2. Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами.
3. На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.
4. Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.
5. Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

Следует выделить три основных этапа:

- 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;
- 2) поведение накануне экзамена;
- 3) поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

1. Дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж).
2. Составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
3. Если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше.
4. Через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв.
5. Материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме).

Накануне экзамена:

1. Настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них.
2. С вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Во время экзамена:

1. Ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче.
2. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.