



# Советы родителям по психологической подготовке к единому государственному экзамену выпускников

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Лукиных Г.И., учитель физики  
МАОУ "СОШ № 44" г.Перми



# 1 Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам



Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала

Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



2

Помогите детям  
распределить  
темы подготовки  
по дням



2

Помогите детям  
распределить  
темы подготовки  
по дням



**3**

## Контролируйте режим подготовки ребенка

не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом

**4**

## Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо

# 5

## Обеспечьте дома удобное место для занятий

проследите, чтобы никто из домашних не мешал

# 6

## Повышайте их уверенность в себе

чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок



## 7 Обратите внимание на питание ребенка

во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга



# 8

## Наблюдайте за самочувствием ребенка

никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением





# 9

## Подготовьте различные варианты тестовых заданий

сейчас существует множество  
различных сборников тестовых  
заданий



# 10

## Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять

Тогда ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен



# 11

## Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

Не повышайте тревожность ребенка - это может отрицательно сказаться на результате тестирования

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться"



# 12 Посоветуйте детям

во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу
- 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 вписать)
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант



# 13

## Не тревожьтесь о количестве баллов

которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена

Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей



# САМОЕ ГЛАВНОЕ

снизить напряжение и тревожность  
ребенка и обеспечить подходящие  
условия для занятий

