

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

1. Составить оптимальный режим дня

Режим дня



Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе— 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.



2. Познакомить с упражнениями для снятия стресса вовремя экзамена

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

.В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.



- Не нагнетать обстановку.
- Подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо.
- Не повышать тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок.
- Помочь детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучить ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ\ОГЭ.

Помните!

Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий



МОУ СШ № 7 г.Фурманова

Психологические рекомендации для учителей и детей при подготовке к ЕГЭ\ОГЭ



От чего зависит успех на экзамене?

- I. От знания учебного предмета
- II. От знакомства с процедурой проведения экзамена
- III. От стратегии подготовки к экзамену
- IV. От уровня тревоги

Подготовила:
педагог – психолог
Летова Вера
Геннадьевна

Фурманов
2024 г

Экзаменационная тревожность

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен связан с беспокойством и тревогой. Они испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. В таком состоянии наблюдается:



- **нарушение ориентации,**
- **понижение точности движений;**
- **снижение контрольных функций;**
- **понижение волевых функций;**
- **обострение оборонительных реакций.**

Советы для детей, готовящихся к экзаменам

1. Перед экзаменом хорошо выспись.
2. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен!».
3. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
4. Сядь удобно, выпрями спину.
5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержка дыхания (2-3 секунды), выдох.
6. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца.
7. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
8. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем.
9. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть заметить явные ошибки.

Советы для учителей, готовящих детей к экзаменам

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

Упражнение на развитие позитивной «Я – концепции»
Формула начала дня.

Инструкция: каждый день (особенно не очень приятный) начинать с самовнушения.

- ✓ **Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.**
- ✓ **Я чувствую себя уверенным, счастливым.**
- ✓ **Я полон радости и оптимизма.**
- ✓ **Я чувствую себя спокойно и расслабленно.**
- ✓ **Я здоров и силен.**
- ✓ **Я способен добиться всего, чего захочу.**
- ✓ **Я нравлюсь людям, люди хорошо воспринимают меня.**
- ✓ **Я достигну успеха.**
- ✓ **У меня все получится!**



- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- 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.

- 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.

Стратегия подготовки к экзаменам



- Составить план подготовки;
- Хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Советы классному руководителю Советы до экзамена.

Повышайте самооценку ребенка, хвалите его за стремления и старания.

Покажите привлекательность сдачи экзаменов лично для ребенка.

Советы в день экзамена.

Сопроводите детей на экзамен с добрым напутствием и с уверенностью в его успешной сдаче.

