

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Кафедра психологии ЛГТУ  
т. 328-061

www.stu.lipetsk.ru  
@infoigtu



## ЕГЭ - СТРЕСС



Одни дети воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе



У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой

## ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ?



Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.



Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.



Происходит обострение оборонительных реакций, понижение волевых функций



Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.



Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.



Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

## ЧТО МОЖЕТ РОДИТЕЛЬ?



### ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

- 1 Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок
- 2 Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- 3 Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- 4 Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- 5 Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- 6 Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий)
- 7 Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.



### ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- 1 Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя.
- 2 Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.
- 3 Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.
- 4 Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- 5 Наблюдайте за самочувствием ребенка



### СОВЕТЫ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

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 дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- 3 если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- 4 если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.