



Психологическая подготовка к сдаче ЭКЗАМЕНОВ

**Рекомендации для родителей
учащихся**

**(материалы подготовлены педагогом-психологом
Потаповой Н. В.)**

Не проявляйте тревожность!

- Тревожное состояние может передаваться на детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе (если это необходимо).
- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.

- **Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.**
- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно, или наоборот – жарко (можно снять).**
- **Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.**

Продукты, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** - для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВАКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти.

Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Продукты, которые активизируют мыслительную деятельность

- **КАПУСТА** - снимает нервозность.
- **ЛИМОН** - освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** - способствует кровообращению мозга.

«Продукты положительных эмоций»

- **ПАПРИКА** - способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** - содержат серотонин, необходимый мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Запомните!

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

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

«Гипертимные»

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 развить 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.

Стратегии поддержки

- Помочь ребенку тренировать умение переключаться с одного задания на другое, используя при этом часы.
- Усовершенствовать навык переключения можно путем отслеживания времени, затраченного на каждое задание.

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.*

Спасибо за внимание