



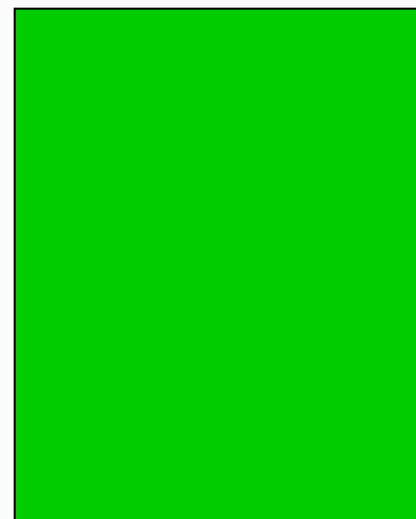
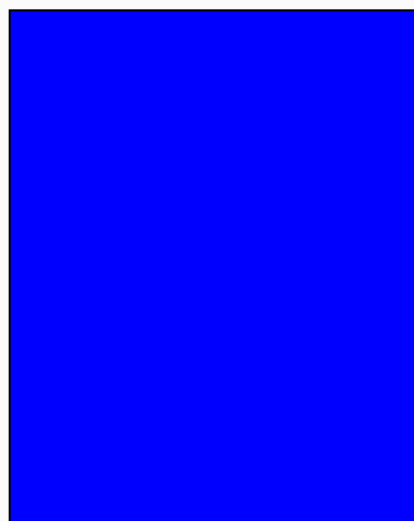
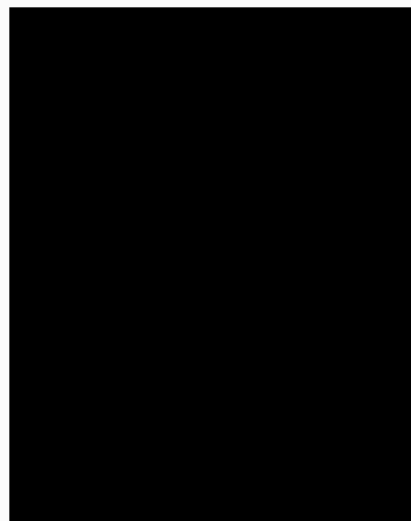
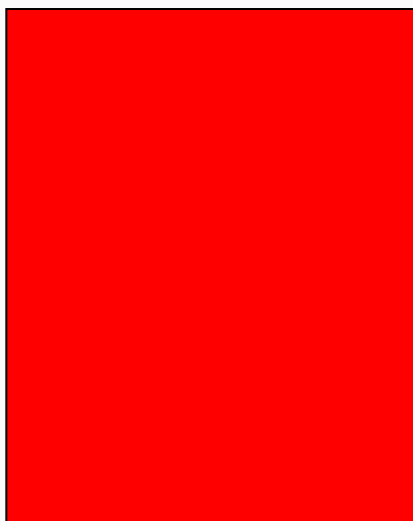
Вот и настала пора...

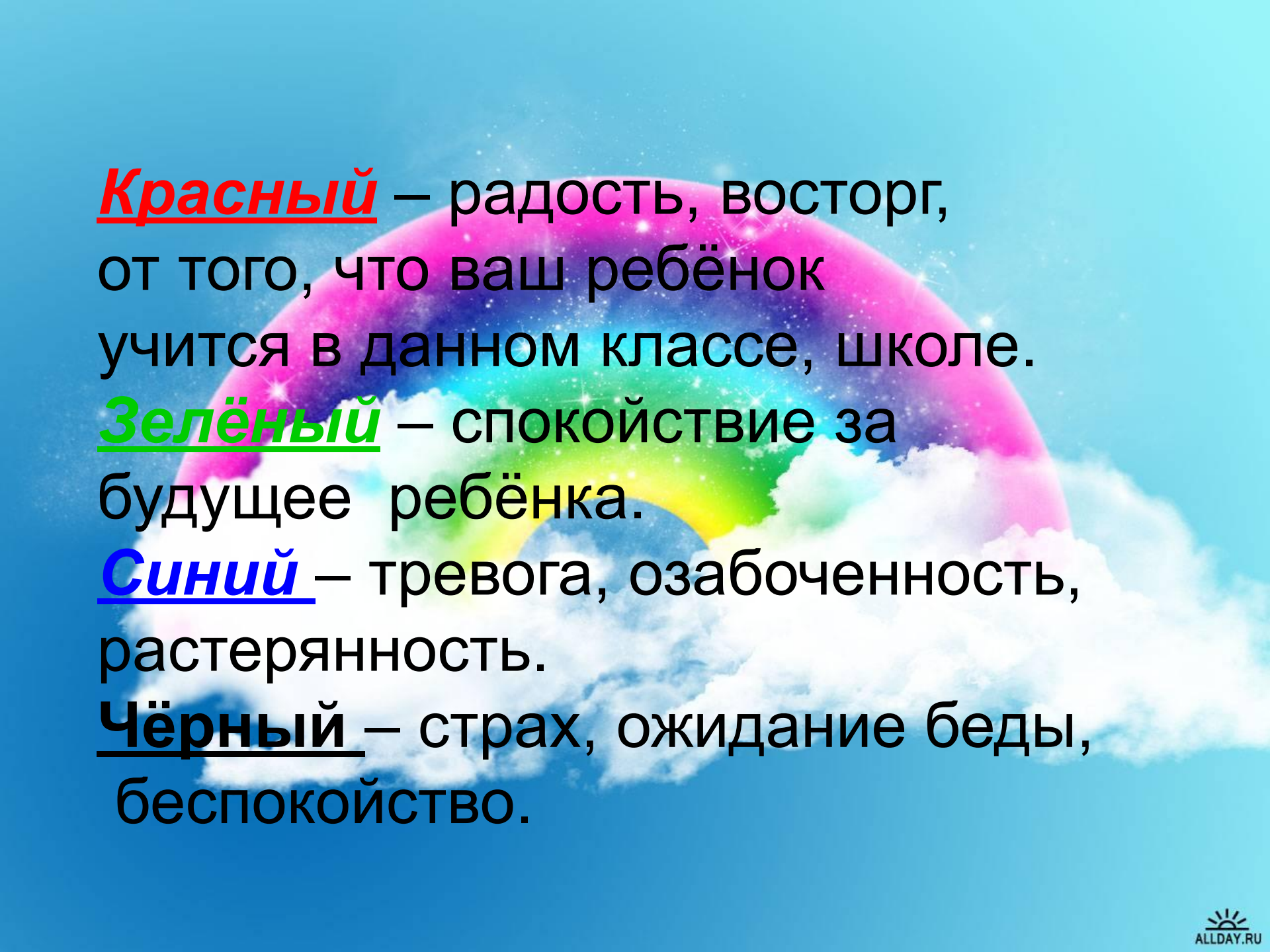


Экзамен...

Экзамен?

Экзамен!





Красный – радость, восторг,
от того, что ваш ребёнок
учится в данном классе, школе.

Зелёный – спокойствие за
будущее ребёнка.

Синий – тревога, озабоченность,
растерянность.

Чёрный – страх, ожидание беды,
беспокойство.

На успешность сдачи любых экзаменов
влияют три фактора:

- познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний человека;
- мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;
- эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ :

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ :

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ :

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
- кошмарные сновидения
- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ :

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- увеличение употребления кофеина и алкоголя
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита



Рекомендации родителям



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

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – 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".



Рекомендации родителям



Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

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

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



Рекомендации родителям



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 тд. стимулируют работу головного мозга.



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.



И помните:

самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

«Готовность к ЕГЭ» (19 человек - средние показатели)



1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ - 8,3 б.

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ - 6,7 б.

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий - 5,9 б.

4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего - 9 б.

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене - 7,4 б.



6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку - 7,2 б.

7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества - 5 б.



8. Считаю, что смогу сдать ЕГЭ на высокую оценку - 5,9 б.

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации - 5,7 б.

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ - 6,2 б.

11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене - 6 б.

12. Я достаточно много знаю о ЕГЭ - 6,3 б.



13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам - 7,5 б.





Успешной сдачи экзаменов.

