

Памятка для родителей выпускников 9 класса

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам.

Нам ждет ОГЭ, так будем же готовы!

Очень скоро у ваших детей важный период – экзамены.

Им предстоит сдавать их в особой форме – в форме государственной итоговой аттестации.

Наша задача - сдать ОГЭ, а хорошо сдать еще лучше!

Успешная сдача ОГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть свои зоны ответственности. Проблемы, связанные с подготовкой к школьным экзаменам, во все времена имели особую эффективную значимость для учащихся, родителей и педагогов.

Почему они так волнуются?

- ✓ Сомнение в полноте и прочности знаний.
- ✓ Стресс незнакомой ситуации.
- ✓ Стресс ответственности перед родителями и школой.
- ✓ Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- ✓ Психологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ?
Владением информации о процессе проведения экзамена. _Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы. _Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Чтобы помочь детям как можно лучше
подготовиться к экзаменам, попробуйте
выполнить несколько советов:

1. 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.
2. 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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. 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.
9. 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. Основные формулы и определения можно выписать, распечатать на листах и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Уважаемые папы и мамы!

Неверно думать, что если у вас нет математического образования, то вы ничем не сможете помочь своему сыну или дочери подготовиться к ОГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой!



Педагог-психолог Багаев В.С.