

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ И ВЫПУСКНИКАМ

**ЭКЗАМЕН - ЭТО ВАЖНО,
НО СОВСЕМ НЕ СТРАШНО**

Елена ЯКУШИНА, педагог-психолог, Диана МАНКУЛИЕВА, учитель-дефектолог
Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города Мценска

Уважаемые выпускники и родители, используя эти советы, вы сможете достойно пройти сложный период в жизни – выпускные экзамены.

Надежный тыл

Дорогие мамы и папы, наступил важный этап в жизни ваших детей, от вашей поддержки сейчас зависит успешность вашего ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. И в этом случае он будет чувствовать себя уверенно, потому что за его спиной надежный тыл, любящие люди.

Чтобы показать веру в ребенка, вы должны иметь желание сделать следующее: забыть о прошлых неудачах ребенка; опираться на сильные его стороны; избегать подчеркивания промахов; создать дома обстановку дружелюбия, уважения и любви; быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи; как можно чаще употреблять фразы: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Ты сможешь это сделать», «Что бы ни случилось, знай – я люблю тебя», «Ты сможешь справиться с этими заданиями»; не употреблять фразы «Ты должен получить отличную оценку», «Ты должен ответить во что бы то ни стало»; не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов; наблюдать за самочувствием ребенка: никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния; контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок; поддерживать своего ребенка можно посредством и прикосновений, и совместных действий.

В адеквате

Эмоциональное состояние ребенка в экзаменационный период зависит не только от родителей, но и от него самого, а точнее, от его личного отношения к событию. Важно сформировать у ребенка адекватное отношение к ситуации.

Поэтому, уважаемые выпускники, эти советы для вас.

1. Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным.



2. Не бойтесь ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

3. Настройтесь на успех.

4. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

Торопись медленно

Дорогой выпускник, во время экзамена используй эти советы.

Сосредоточься! После заполнения бланков регистрации, когда ты прочтешь все непонятные моменты, постарайся забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы.

Спешь медленно! Жесткие временные рамки не должны влиять на качество ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до

«своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Читая новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

Забудь о неудаче в прошлом задании! Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям (первый круг). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе пришлось пропустить (второй круг).

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что тесты рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.