

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (памятка педагогам и родителям)

Уважаемые педагоги и родители!

Каждый ученик в течение школьной жизни не раз оказывается в ситуации проверки знаний, но наибольший стресс наши дети испытывают в период сдачи Государственной итоговой аттестации. Конечно, подготовка по предмету очень важна, но не менее важно помочь ребятам психологически подготовиться к испытанию. Вы можете помочь им в этом!

•**Прежде всего, нужно успокоиться самим:** ни один экзамен не должен сломать человеку жизнь. Тревога заставляет предаваться чувствам, вместо того чтобы действовать. Психологическая противоположность тревожности – реализм и здравый смысл. Ваша задача – быть их носителями.

•**Необходимо создать на уроках, занятиях по подготовке к экзамену и дома спокойную, деловую атмосферу.** Всё, что вы говорите в период подготовки, то, каким тоном обсуждаете предстоящие испытания, какую картину будущего рисуете перед ребятами в школе и в семье, – всё это они «принесут» с собой на экзамен.

•**Если у школьника есть проблемы, их следует решать конструктивно.** Не вините, не стыдите, не запугивайте. Помогите ученику разобрать наиболее часто встречающиеся ошибки, поймите, в каком месте есть провалы, и помогите ребёнку сосредоточиться на проработке слабых мест. Вселяйте в него уверенность в том, что он справится со сложностями, а вы, взрослые, готовы ему помочь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (памятка педагогам и родителям)

Уважаемые педагоги и родители!

Каждый ученик в течение школьной жизни не раз оказывается в ситуации проверки знаний, но наибольший стресс наши дети испытывают в период сдачи Государственной итоговой аттестации. Конечно, подготовка по предмету очень важна, но не менее важно помочь ребятам психологически подготовиться к испытанию. Вы можете помочь им в этом!

•**Прежде всего, нужно успокоиться самим:** ни один экзамен не должен сломать человеку жизнь. Тревога заставляет предаваться чувствам, вместо того чтобы действовать. Психологическая противоположность тревожности – реализм и здравый смысл. Ваша задача – быть их носителями.

•**Необходимо создать на уроках, занятиях по подготовке к экзамену и дома спокойную, деловую атмосферу.** Всё, что вы говорите в период подготовки, то, каким тоном обсуждаете предстоящие испытания, какую картину будущего рисуете перед ребятами в школе и в семье, – всё это они «принесут» с собой на экзамен.

•**Если у школьника есть проблемы, их следует решать конструктивно.** Не вините, не стыдите, не запугивайте. Помогите ученику разобрать наиболее часто встречающиеся ошибки, поймите, в каком месте есть провалы, и помогите ребёнку сосредоточиться на проработке слабых мест. Вселяйте в него уверенность в том, что он справится со сложностями, а вы, взрослые, готовы ему помочь.

•**Многие учителя и родители сами негативно относятся к ЕГЭ, но обсуждать это с ребятами не стоит.** Сдача экзамена в этой форме – данность, и надо подготовиться именно к этой процедуре сдачи экзамена.

•**Учителя, ведите просветительскую работу с родителями ваших учеников,** рассказывайте им о том, как они могут помочь детям справиться с экзаменационным стрессом.

•**Родители, организуйте для своего ребёнка режим труда и отдыха,** помогите переключаться на другие виды деятельности, кроме подготовки к экзамену. Позаботьтесь о правильном, полноценном питании и хорошем сне школьника, не забывайте о его физической активности, прогулках, увлечениях, ведь даже в период подготовки к экзамену ученик не должен «выпадать» из жизни.

•**Не стоит недооценивать волнение школьников.** Особенности возраста таковы, что ребята могут не делиться своими переживаниями со взрослыми или бравировать равнодушием к экзамену, чаще всего показным. Будьте внимательны к ребёнку!

•**Не забывайте о том, что в конечном итоге жизнь и здоровье ребёнка, а не его учебные успехи должны быть приоритетом для всех взрослых.**

Станьте для ребят мудрыми, понимающими помощниками!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

•**Многие учителя и родители сами негативно относятся к ЕГЭ, но обсуждать это с ребятами не стоит.** Сдача экзамена в этой форме – данность, и надо подготовиться именно к этой процедуре сдачи экзамена.

•**Учителя, ведите просветительскую работу с родителями ваших учеников,** рассказывайте им о том, как они могут помочь детям справиться с экзаменационным стрессом.

•**Родители, организуйте для своего ребёнка режим труда и отдыха,** помогите переключаться на другие виды деятельности, кроме подготовки к экзамену. Позаботьтесь о правильном, полноценном питании и хорошем сне школьника, не забывайте о его физической активности, прогулках, увлечениях, ведь даже в период подготовки к экзамену ученик не должен «выпадать» из жизни.

•**Не стоит недооценивать волнение школьников.** Особенности возраста таковы, что ребята могут не делиться своими переживаниями со взрослыми или бравировать равнодушием к экзамену, чаще всего показным. Будьте внимательны к ребёнку!

•**Не забывайте о том, что в конечном итоге жизнь и здоровье ребёнка, а не его учебные успехи должны быть приоритетом для всех взрослых.**

Станьте для ребят мудрыми, понимающими помощниками!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)