

Московский психолог А. Пронин предложил технику подготовки «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на трочку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся дни - отшлифовать знакомые темы и убрать ошибки.



Учителя не меньше школьников и родителей переживают из-за экзаменов, рассматривая успехи ребенка, как показатель своей профессиональной компетентности. Но здесь важно понимать, на что учитель может повлиять, а на что - нет. В период подготовки к ЕГЭ и в момент сдачи экзамена учителю важно находиться в позитивном состоянии и также настраивать детей. Мотивация на успех стимулирует гораздо больше, чем мотивация на избежание неудачи, например: «САША, СОСРЕДОТОЧЬСЯ, ТЫ СМОЖЕШЬ РЕШИТЬ», а не: «ТЫ ЖЕ НЕ ХОЧЕШЬ УЙТИ СО ШКОЛЫ СО СПРАВКОЙ....»

Очень важно, чтобы к экзамену учитель был настроен не как к проблеме, а как к ЗАДАЧЕ, которую он может решить.



Буклет подготовлен социальным педагогом
Малета А.А.

МОУ «СОШ»
пгт. Кожва

**Экзамены
без
стресса**



ПЕЧОРА 2023

▶ **Чем Вы можете помочь ребенку перед экзаменами:**

Вместе с ребенком сядьте и обсудите все возможные варианты развития событий — и при успехе, и при неудаче, проговорите все варианты. Тогда волнение от экзамена и его исхода не будет столь сильным, что будет мешать нормальной подготовке.

Разработайте вместе план подготовки, начиная с самых сложных и непонятных тем. Если есть возможность — наймите педагога-репетитора, который поможет разобраться с тем, что ваш ребенок недопонял или пропустил.



Общее время за работой над книгами и конспектами не должно составлять более 8-9 часов в день. Больше наша память не в состоянии осилить, все остальное время только израсходует силы, но не прибавит знаний. Кстати, пусть пишет шпаргалки, не запрещайте этого. Наша зрительная память работает намного лучше слуховой или той, что включается при чтении. Поработайте с вашим ребенком в паре, пусть вам расскажет, что прочитал, то, что проговаривается и обсуждается, обычно понимается проще и запоминается лучше.



Если ваш ребенок нервничает — заварите ему успокоительный травяной чай, отправьте на прогулку или в теплую ванну с пеной — это отвлечет и снимет напряжение.

Проследите за питанием — оно должно быть легким и калорийным — больше жидкости, свежих овощей и фруктов, растительных масел. Рыба или мясо должны быть в рационе ежедневно, а вот жирную исключите, в период стресса пищеварение может не справиться и будет болеть желудок. Кстати, неплохо бы было предложить ребенку во время чаепития 2-3 дольки горького или молочного шоколада. Он стимулирует центр удовольствия, снимает стресс и повышает работоспособность.

