

**Экзамен без стресса. Как помочь ребенку?**

# Плюсы и минусы экзамена

- мобилизация скрытых ресурсов подростка
- понимаешь относительно реальное положение вещей – итог обучения
- глубоких знаний по базовому уровню предмета не требуется – легче готовиться
- возможность выбрать учебное заведение это дорога вперед
- получение аттестата, новая ступень обучения, планирование будущего
- возможность технической ошибки (проверка работы), человеческий фактор (во время самого экзамена)
- большая эмоциональная и интеллектуальная нагрузка
- процесс принятие нелёгкого решения после получения результатов, ниже тех, на которые все рассчитывали

# Важно помнить!

Экзамен это не только средство проверки знаний, полученных именно вашим ребёнком, но и метод получения информации о результативности процесса обучения в данном классе, школе, районе, городе.

А также, экзамен – это государственная система контроля за работой образовательных учреждений.



Самый верный, действенный и лёгкий способ  
поддержать своего ребёнка –

**просто поговорить**



# Как правильно разговаривать

- выберите время и настроение для разговора
- старайтесь разговаривать «на равных»
- используйте «Я - высказывание»
- никогда не ставьте в пример старших братьев/сестёр, детей знакомых
- всегда выслушивайте своего ребёнка до конца, не перебивайте, даже если то, что он говорит, кажется вам глупым и в корне неверным
- выслушав, не осуждайте и не запрещайте сразу. Задавайте вопросы, уточняйте услышанное

# «Разговоры» не способствующие сближению с ребёнком

- «Что тебе сегодня поставили по алгебре?»
- «Надеюсь, хоть эту четверть ты закончишь без троек?»
- «Ты позавтракал в школе?»
- «Уроки сделал?»





# Стресс. Признаки стресса

Два способа реагирования на стресс:

- 1) **мобилизация** внимания, активизация интеллектуальной деятельности.
- 2) **демобилизация**, паника.

## Как проявляется стресс?

- **физически** (бессонница, боли в животе, тошнота, рвота и т.д.)
- **эмоционально** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия и т.д.)
- **изменение поведения** (поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, «уход» от общения и т.д.).

**Излишняя тревога и нервозность родителей помеха при подготовке к экзаменам!**



# Как проходит экзамен? Знание и опыт обязательны!

Отлично, если ваш ребёнок поинтересовался и попробовал...

- правила проведения экзамена
- прорепетировал экзамен в своей школе
- прорешал несколько вариантов дома
- поговорил с тем, кто уже сдавал
- стал участником независимой диагностики в формате ЕГЭ
- пробовал себя на тренажере





# Ресурсы по информационной поддержке перед ЕГЭ



**РЕШУ ЕГЭ**

*Образовательный портал для подготовки к экзаменам*

**МАТЕМАТИКА** ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СДАМ ГИА

<https://ege.sdamgia.ru/>



**Федеральный  
институт  
педагогических  
измерений**

<https://fipi.ru/>

# Уважаемые родители!

- ваша поддержка и любовь имеет колоссальное значение для детей в любом возрасте, а особенно, в подростковом
- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо
- повышайте уверенность в себе. Чем больше ребёнок боится неудач и возможного наказания, тем более вероятность допущения ошибок

**Я буду любить тебя  
независимо от того,  
сдашь ты экзамен или нет**

