

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей».

(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей».)

Владимирская область, г. Ковров, ул. Белинского, д. 4А

тел. (49232)2-48-66, (49232)2-46-37

Желаем успехов!

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей».

Памятка для родителей и старшеклассников



СДАЁМ ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА

Советы психолога

Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче выпускного экзамена. Как поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;*
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;*
- проявлять сочувствие к ребенку, уверенность в его силах;*
- не тревожьтесь об оценке, которую Ваш ребенок получит на экзамене и не критикуйте его после экзаменов;*
- помогите детям распределить темы подготовки по дням*
- контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок*
- помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.*

Еще больше информации по подготовке к экзаменам смотрите на нашем сайте <http://t683327.sch.obrazovanie33.ru>

А теперь 10 секретов подготовки к экзаменам для ребят:

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и др.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Обращайся к ним, хорошо поработав самостоятельно и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину успеха.

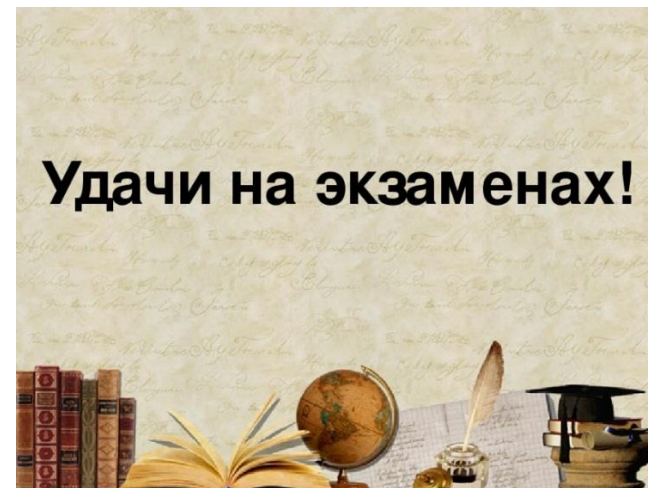
Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и у тебя это обязательно получится.

Если Вас что-то тревожит в поведении ребенка, его учебных делах, если возникают вопросы, не стесняйтесь обратиться за помощью к классному руководителю, воспитателю или педагогу-психологу.



Удачи на экзаменах!

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом экзаменационных испытаний. Сделайте упор на веру в силы ребенка с умением вовремя увидеть возникающие трудности и готовностью поддержать ребенка, когда ему это нужно. Мы надеемся, что наши старания по обучению Вашего ребенка будут поддержаны Вами и тогда наши совместные усилия принесут положительные результаты!

