

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

Уважаемые родители!

Вы, вместе с Вашими выпускниками вступили в ответственный период — период подготовки к сдаче Единого государственного экзамена.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
- быть одновременно твердым и добрым;
- поддерживать своего ребенка;
- демонстрировать, что понимаете его переживания.

В экзаменационную пору основная задача родителей — создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное — спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. *Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:*

- интересуйтесь мониторингом готовности к ЕГЭ,
- контролируйте посещаемость консультаций,
- помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам,

Скорректируйте совместно с Вашим ребенком (по мере необходимости) систему подготовки к экзаменам:

- просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала,
- сделать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану,
- выписать основные формулы и определения на листочках и повесить над письменным столом или кроватью,
- помогите детям распределить темы подготовки, прототипы заданий по дням.

Посоветуйте во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу,
- прочитать внимательно вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования: не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать),
- пропустить задание, если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, но отметить, чтобы потом вернуться к выполнению,
- довериться своей интуиции, если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос и указать наиболее вероятный вариант,
- подбадривайте детей, хвалите их за то, что у них хорошо получается, скорректируйте ожидания выпускника, объясните, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ, гораздо эффективнее спокойно дать ответы на вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий,

- минимизируйте работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка,
- напоминайте об использовании различных приемов расслабления и снятия напряжения (прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон, чтение, общение (они сокращаются по мере приближения к экзаменам)),
- помогайте ребенку поверить в себя и свои способности («если повторяешь, то у тебя получается хорошо», «ты сможешь это выполнить, если...»),
- рекомендуйте сон не менее восьми-девяти часов (отход ко сну не позже 23:00),
- подводите ежедневно позитивные итоги дня, стимулируйте рассказать ребенка своих успехах в подготовке к экзамену,
- помните о полноценном питании,
- повышайте уверенность ребенка в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок,
- контролируйте эмоциональное и психологическое состояние ребенка.

Уважаемые родители, помните!

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи — важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Советы психолога родителям выпускников

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](#) и [заполнения бланков, особенностями экзамена](#) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно посмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Советы психолога родителям выпускников

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](#) и [заполнения бланков, особенностями экзамена](#) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!