

ЕГЭ – рекомендации родителям



Уважаемые родители, приближается экзаменационная пора. Наши дети очень нуждаются в нашем понимании, принятии и поддержке! А именно ваша поддержка нужна выпускнику, в первую очередь. 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. Постарайтесь объяснить, что гораздо эффективнее *спокойно* дать ответы на те вопросы экзамена, 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 визуалы, аудиалы, кинестетики (смотрите статью на нашем сайте).

И 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!

Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности и тревоги.

В процессе работы с заданиями необходимо показать ребёнку, что важно ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Вы также можете помочь распределить темы подготовки по дням.

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, которая стимулирует мозговую деятельность!