

Уважаемые родители!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ЕГЭ!

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

Что значит – поддержать выпускника?

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Как оказывать поддержку?

• Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!») *Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.*

• Совместными действиями (совместными прогулками, разговорами за чашкой чая)

- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

Категорически нельзя:

- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»

- Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически запрещается:

- Допускать перегрузок ребёнка

- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

Огромное значение имеет **режим дня**. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. Очень хорошо, если будут неутомительные физические нагрузки, так как они помогают сбросить психоэмоциональное напряжение. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Очень важно:

- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Важно насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

- Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ!

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает

также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого

Объясните ребёнку:

1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;

2) Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;

3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;

4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью

Вместе определите, "жаворонок" ваш ребенок или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится утром и днем, если "сова" - днем и вечером, но не в ночные часы.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

Накануне экзамена

• Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

• Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически запрещается:

• Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена

• Нагнетать обстановку.

Очень важно:

• Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.

• Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!