

Семьи озабочены успешным прохождением ЕГЭ не меньше, а часто и больше, чем сами ученики. Конечно, родители заинтересованы в успехе своих детей. Но проблема в том, что родители, несущие ответственность за ребенка, встревоженные, часто не имеющие времени на помощь ему в подготовке, не очень ясно представляющие процедуру экзаменов, оказываются не союзниками, а невольными врагами ребенка. Трансляция неуверенности и тревоги, ненужная и отталкивающая подростков назидательность, неэффективные приемы повышения уровня знаний ведут не к прогрессу, а к усугублению затруднений ученика.

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене (памятка для родителей)

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 ребенка.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

Поверить в своего ребенка.

Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.

Не транслировать ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не

станут мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.

Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения, а не поучать.

Делиться опытом преодоления трудностей, рассказывать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.

Добиваться от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не понимайте его с полуслова, переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы (например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия осуществления этих действий, результат, отношение рассказчика к событию). Сами говорите четко, развернуто, ясно, ведь чем богаче ваша речь - тем лучше речь ребенка.

Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.)

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.

Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа,

усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.п. стимулируют работу головного мозга...

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.