

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ

(памятка для родителей)

Уважаемые родители старшеклассников, именно Ваша поддержка прежде всего нужна выпускнику в период подготовки и сдачи экзаменов. Зачастую Вы переживаете ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои, и всё же взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. В экзаменационную пору основная Ваша задача – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребёнка и не мешать ему.

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – Ваше спокойствие помогут ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

- Не запугивайте ребёнка, не напоминайте ему постоянно о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребёнок преодолеть не может.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника и стратегию сдачи экзамена. 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 нерешённых заданий.
- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё 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".

Очень важно разработать вместе с ребёнком индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно в разработке индивидуальной стратегии вы должны принять самое активное участие: помочь 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

неопределённости. Важно заблаговременное знакомство с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

- ✓ Тренировка в решении пробных заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте подростка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ✓ Помогите распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься.
- ✓ Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют"!
- ✓ Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- ✓ Накануне экзамена подросток должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- ✓ С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!