

Советы психолога родителям выпускников при подготовке к ЕГЭ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- ▶ Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?
- ▶ Поддерживать ребенка - значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».
- ▶ Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

- ❖ Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- ❖ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- ❖ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

- ▶ Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- ▶ Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- ▶ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- ▶ Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- ▶ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- ▶ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ▶ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ▶ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- ▶ Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- ▶ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ▶ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- ▶ Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- ▶ Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- ▶ Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- ▶ Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- ▶ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- ▶ Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- ▶ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ▶ Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- ▶ Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ▶ Накануне экзамена обеспечьте ребенку 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;
- ❖ внимательно прочитать 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);
- ❖ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.