

Уважаемые родители!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Именно Ваша поддержка нужна детям, прежде всего. Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки к тестированию.

Чтобы помочь своим детям, попробуйте выполнить несколько рекомендаций:

1. Главное – снизить нарастающее напряжение. Постарайтесь осознать сами и внушить ребенку мысль о том, что **количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Оценка всегда субъективна!**

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Детям в силу их возрастных особенностей сложнее справиться со своими эмоциями.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий.

4. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

5. Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене

и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

6. Не запугивайте ребенка, не напоминайте постоянно о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные проблемы.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

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

10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.

11. Очень важно скорректировать ожидания ребенка. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, ответы на которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

12. Помните, **здоровье вашего ребенка гораздо важнее, чем оценка!**

13. Постарайтесь не критиковать ребенка после экзамена. Независимо от результата, часто и от всей души гово-

рите о том, что он – самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях в виде похвалы и одобрения очень важны.

Организация занятий

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)!

И вот 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!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

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 стимулирует мозговую деятельность!

Адрес: 623751
Свердловская область, г. Реж, ул.
О.Кошевого, д.17
Телефон: 8(34364)3-36-64

*Буклет разработан социальным педагогом
ГБОУ «Центр «Дар»
с использованием материалов с сайта
<http://www.ege.edu.ru/>*

Министерство общего и профессионального
образования Свердловской области
ГБОУ «Центр «Дар»

Советы родителям выпускников

