

Уважаемые родители выпускников!

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что вам предстоит определиться в выборе экзаменов, будущей профессии ребёнка, тем, что ваши дети сдают ЕГЭ!. Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Примите к сведению несколько простых рекомендаций.

✓ Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.

✓ Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребёнку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде). И полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.

✓ Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребёнку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.

✓ Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка.

✓ Постарайтесь быть терпимыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребёнку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду рукой разведу!»

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. 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 нерешенных заданий.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все 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".

Организация занятий

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Очень важно разработать ребёнку 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. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Помогите распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (раздел - логические приёмы изучения материала в буклете "Советы выпускникам")

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!" Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Меняйте умственную деятельность на двигательную (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе), стоит увеличить время сна на час. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!