

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. 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 можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

★ Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в особой и непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ.

Сущность такой подготовки – **повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными** (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).

Укажем основные направления **психофизической помощи**:

- удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.
- учащение вашего физического контакта с ребенком. – обниманий и ласки.
- приготовление ребенку его любимых блюд.
- получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.

Полезные интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru/> – Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.ege.edu.ru/> – Официальный информационный портал ЕГЭ

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.

ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ
/рекомендации
родителям выпускников/

2014 **ЕГЭ** ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ ЕГЭ

РОСОбрНадзор предупреждает: СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!