

# Советы родителям

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам

1. **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. **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".
3. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их **уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за **самочувствием** ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6. **Контролируйте режим** подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома **удобное место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. 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.
9. **Помогите** детям распределить темы подготовки по дням.
10. 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.
11. 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**.
12. 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;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

### **Подготовка родителей к Единому Государственному экзамену**

1. Родителям необходимо развивать абстрактное мышление у детей, т.е. углублять знания научных понятий
2. Желательно, чтобы родители настраивали детей на позитивный результат, не используя в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
3. Родителям необходимо научить детей организовываться. Ведь подростки переоценивают небольшое количество времени и недооценивают большое. Чувство времени зависит от внутреннего и внешнего ритмов (режима)
4. Необходимо помочь ребенку в формировании своей самооценки, т.к. повышенная самооценка формирует чувство мизантропии, недооцененности («весь мир против меня»), а заниженная самооценка не позволяет ставить высокие цели
5. Нельзя связывать ЕГЭ с единственным фактором, который имеет значение для будущего ребенка
6. Нужно стремиться обеспечить спокойную, эмоционально разреженную атмосферу в доме, хотя некоторое рабочее напряжение будет необходимо для сдачи экзамена. Очень опасен длительный стресс
7. Хорошо было бы показать ребенку, как за счет сильных сторон можно развивать свои способности
8. Психологическая готовность родителей к ЕГЭ отражается на готовности к ЕГЭ детей, т.е. родителям самим необходимо морально подготовиться к предстоящему экзамену и подготовить к нему детей.

# Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ЕГЭ (памятка для родителей)

## Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

## Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

- Владением информацией о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

## Участием в подготовке в ЕГЭ

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. **Вместе составьте план подготовки.**
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организацией режима (**именно родители могут помочь** своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.