

Рекомендации родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ

Наша задача во время экзаменов - создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

Поддержка родителей - это один из факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации очень важна поддержка родителей. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. 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 прирожденную 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 ребёнка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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

-Забывать 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.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

-Опираться 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 мудрым советчиком, но не выступайте в роли судьи;

- Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

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

1. Понимание и поддержка, любовь и вера в его силы.

Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку. Поддержка родителей очень важна, поскольку ученику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

2. Организация 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. Объясните ребенку: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

3. Участие в подготовке в ЕГЭ.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.