

Памятка для родителей «КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОГЭ и ЕГЭ»

Поддержка выпускников родителями – один из важнейших факторов, определяющих их успешность в сдаче государственных экзаменов.

Чем вы можете помочь выпускнику?

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

- Обеспечьте тестовыми заданиями.

- Контролируйте подготовку по дням, режим подготовки. Не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- В последние дни перед экзаменами – меньше ненужной информации, которая загружает голову: телевизор, компьютер, телефон.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Минимум подготовки во второй половине дня накануне экзамена.

- Заранее, с вечера приготовьте все необходимое на экзамен: одежду, паспорт, черные гелевые ручки (2 шт.).

И самое главное - постараться снизить напряжение и тревожность ребенка. Зачастую, родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Ребенку передается волнение родителей, поэтому старайтесь оставаться в уравновешенном состоянии, оградите детей от своих переживаний.

Если его охватывает паника «не сдам», «не знаю», наступает ситуация раскогласования, все процессы познавательной деятельности тормозятся, идет настрой на неудачу. Выпускника может волновать то, что он не сможет получить желаемую оценку, оправдать ожидания и надежды учителей и родителей, потеряет уважение в глазах окружающих.

Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие родители!

• Важно словами, действиями, поведением не усугублять предэкзаменационную ситуацию. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте, не запугивайте, не шантажируйте ребенка. Откажитесь от упреков, негативных оценок, доверяйте ребенку (доверять – это значит верить в его силы, в то, что он обязательно справится). Создайте дома

обстановку дружелюбия и уважения. Не вовлекайте в семейные проблемы и неурядицы.

- Необоснованно предъявлять завышенные требования, ставить перед ребёнком цель получить высокий балл. Совместно определите: на какой уровень он может претендовать, исходя из его способностей и личностных качеств. Кроме того, успешность на экзамене зависит от нескольких факторов. Количество набранных баллов не является совершенным измерением знаний и умений.

- Если очень страшно, можно проанализировать последствия неудачного исхода и дальнейшие действия в этом случае.

- Но лучше, помочь ребёнку представить ситуацию успеха, закрепить в памяти это ощущение и обращаться к нему, чтобы успокоиться во время экзамена. Важно создать установку: «Ты сможешь это сделать, я в тебя верю». «У тебя все получится».

- Поддерживайте ребёнка в момент неуверенности в своих силах. Вытесняйте неприятные эмоции. Научите переключаться на приятные воспоминания, хорошие дела. Профилактикой от стресса является чувство юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).

- Ребёнку необходимо делиться своими переживаниями. Для многих эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор, для некоторых, даже – слезы. Окажите поддержку в любом случае.

- Не критикуйте ребёнка после экзамена, успокойте, проявите уважение и безусловную любовь, подчеркните его положительные стороны.

- После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Берегите своих детей!

Педагог-психолог Колесник С.Н.