

Мой ребенок сдает ЕГЭ: советы родителям

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускнику разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

*Именно **Ваши** поддержка нужна ребенку прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.*

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 ребенку 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.

• 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.

• Независимо от результата экзамена, часто 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.

Организация занятий

• Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! 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

экзамена, его особенностями, а так же правильным заполнением бланков 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.

• Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

• Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий, чтобы ему было комфортно там заниматься!

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!"

• Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

• Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

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

САМОЕ ГЛАВНОЕ!!! Не думайте, что Вы переживаете больше, чем Ваш ребенок (это все-таки его жизнь!). Дайте своему ребенку ощущение надежного тыла и поддержки.