

Рекомендации родителям

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном) питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов». Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины), ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).

Режим дня:

- не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00;
- перед сном - около часа отдыха и переключения внимания;
- сон не меньше 8-ми часов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.

Домашняя физиотерапия:

- прохладный или контрастный душ с утра;
- вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
- массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Помощь репетиторов

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трем.

Как помочь ребенку сдать ЕГЭ и ОГЭ?

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
- Психологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

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

Владением информации 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 ребенку 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.

Притча "Два друга"

Однажды они поспорили, и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:

"Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину".

Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне:

«Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его:

- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

- Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

