

Памятка для родителей

Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ и ГИА

1. Психологическая поддержка

Экзамен – сложное испытание, которое требует мобилизации сил и напряженной умственной работы от выпускника школы.

- Подчёркивая важность этого события в жизни вашего сына/дочери, ответственность этого момента, старайтесь не нагнетать слишком сильное напряжение – чрезмерная тревога, как и чрезмерное спокойствие, препятствуют эффективной подготовке.
- Выпускнику необходимо чувствовать вашу поддержку, а не давление.
- Выражайте уверенность в его способности справиться с этим испытанием.
- Обратите внимание и на свои чувства, связанные с экзаменом: если вы испытываете страх, боитесь, что Ваш ребенок не сдаст экзамен (а эту тревогу может чувствовать и он), это уменьшит его уверенность в своих силах. Напротив, Ваша уверенность и убежденность в его способностях будет ему помогать.
- Для уменьшения тревоги Вам необходимо получить всю необходимую информацию о предстоящем экзамене в своем образовательном учреждении.
- Сохраняйте теплые и доверительные отношения с ребёнком в этот непростой период. Пусть он чувствует Вашу заботу и внимание, но не чрезмерную опеку и контроль.

2. Режим дня и самочувствие

- Обеспечьте выпускнику дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал.
- Занятия должны чередоваться с периодами отдыха. Через полтора часа интенсивной работы необходимо делать перерывы. Каждый день у ребенка должно быть время для любимых занятий, общения. Важен достаточный для отдыха сон – не менее 8 часов.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение

состояния ребенка, связанное с переутомлением. Если Ваш ребенок плохо переносит интенсивные нагрузки, посоветуйтесь с лечащим врачом о том, какие поддерживающие и стимулирующие препараты Вы можете давать ребенку в этот период. Но не назначайте препараты самостоятельно.

- Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения выпускникам необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как курага, рыба, орехи, шоколад стимулируют работу головного мозга.

3. Организация подготовки к экзамену

- Помогите выпускнику спланировать порядок подготовки, распределить темы по дням. Во время выполнения тестового задания приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно убедите взять их на экзамен.
- Приобретите пособия с тестовыми заданиями и организуйте дома полноценную подготовку к экзаменам.

4. Накануне экзамена

- Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых: выпускник должен как следует выспаться. В последний день не нужно интенсивно заниматься, лучше дать организму отдохнуть и набраться сил перед испытанием.
- Успокаивающие средства (валериану, пустырник) можно дать выпить на ночь перед экзаменом (при необходимости), но ни в коем случае не утром в день экзамена.
- Накануне экзамена поговорите с ребенком, обсудите его сомнения и страхи по поводу сдачи экзамена, постарайтесь снять излишнее волнение, скажите, что у него все получится.
- Утром в день экзамена предложите ребенку легкий завтрак, пить лучше простую или минеральную воду.
- Еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с экзаменом, пожелайте удачи, пусть он уйдет из дома в хорошем настроении.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Всегда существует некоторый процент детей, не справившихся с ГИА или ЕГЭ. Кроме того, ребенок может не набрать баллов, достаточных для решения дальнейшего образовательного маршрута.

- На этот случай семья должна иметь запасной вариант действий, который заранее обсуждается с ребенком – он может найти временную работу, готовится к пересдаче на следующий год, пойти учиться на платное заочное отделение, пойти в армию и т.д.
- Ребенок должен знать, что с ним будет, если он не сдаст экзамен или сдаст недостаточно хорошо. Неудача на экзамене не должна стать жизненной катастрофой, потрясением, с которым он не сможет справиться. Выход есть всегда – это главное, что он должен знать и помнить.
- Ваши отношения должны быть достаточно теплыми и доверительными, чтобы в случае неудачи ребенок пришел к вам за поддержкой.
- Если ребенок узнал о плохом результате и расстроился, поговорите с ним, постарайтесь успокоить, еще раз проговорите возможные варианты его дальнейшего жизненного пути.
- Объясните, что целая жизнь гораздо больше, чем один несданный экзамен. Приведите примеры из своей жизни или жизни знакомых, которые терпели подобные неудачи, а потом все равно добивались успеха.
- Предложите ему пригласить друзей, которые могут его поддержать, пусть он не остается наедине со своими тяжелыми чувствами и мыслями.

Успехов Вам и Вашим детям!