

***Родителям
одиннадцатиклассников
рекомендации
при подготовке к ЕГЭ***

*Психологическая служба
ОЧУ ГАЗПРОМ ШКОЛА
Лис Л.В.*

***Каковы типичные родительские
ошибки в ходе подготовки к
экзамену?***

"не сдашь",
"не знаешь",
"не так
занимаешься"



Родительские тревоги, бесконечное запугивание дают эффект негативной установки, которая парализует даже детей, хорошо знающих материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность.

"Ты всегда волнуешься"
или
"Не волнуйся, как в
прошлый раз"



Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных.

Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи.

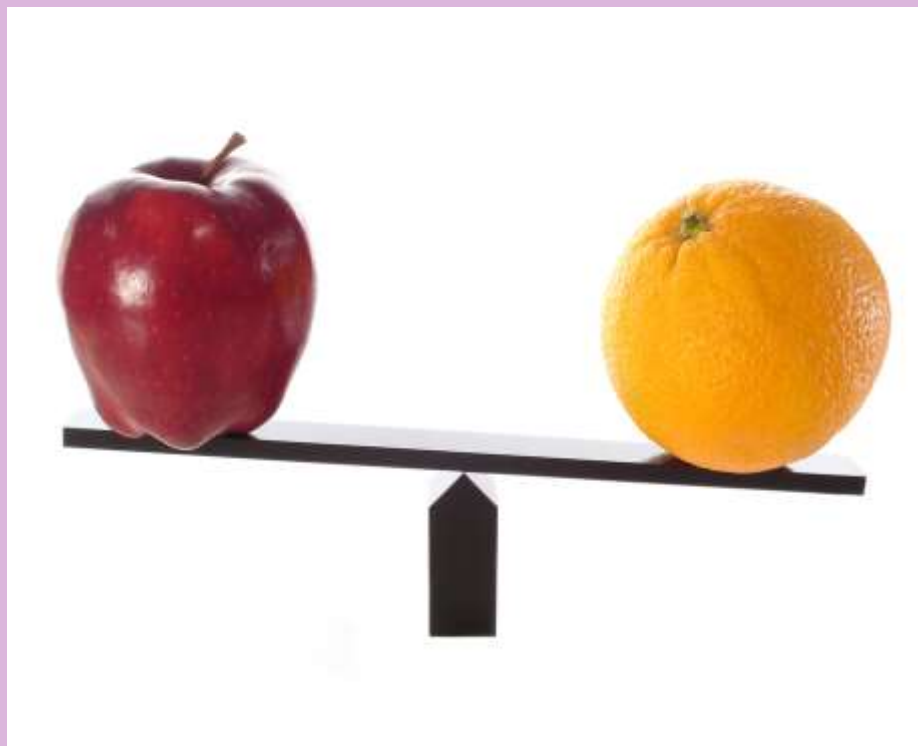
Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы даже без слов создают эту атмосферу.



Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями.

Даже когда взрослым кажется, что ребенок не ощущает этого "груза", он есть, другой вопрос - хочет ли и может ли сам ребенок взять на себя ответственность не только перед самим собой, но и перед другими.

Совсем не редко родители используют запугивание и "страшилки", обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, - это также **плохие помощники** в преодолении экзаменационного стресса.



Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств не приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье.



Родители часто не имеют четкого представления о процедуре, критериях оценки, сложности заданий, а главное - не всегда знают, как именно ребенок реагирует на трудную ситуацию.

Порой дети рассказывают, что потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, а в ответ слышат: "Не понимаю, чего ты так волнуешься...".



Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха ("Почему не занимаешься?", "Сколько выучил?", "Почему делаешь не то, а это?"), в основном вызывают раздражение и протест.

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем сами.



Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Понимание ребенком своего состояния и умение его регулировать - важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям.



Следует внимательно отнестись ко всем жалобам ребенка, объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться.

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.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро 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, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена.



Помогите ребенку осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

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.

Помогите
распределить
темы
подготовки
по дням.



Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть на сайте www.ege.edu.ru в разделе "Советы выпускникам").

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»).



Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

Через каждые
40-50 минут
занятий
обязательно
нужно делать
перерывы на
10-15 минут.



Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. . Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления.

Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.



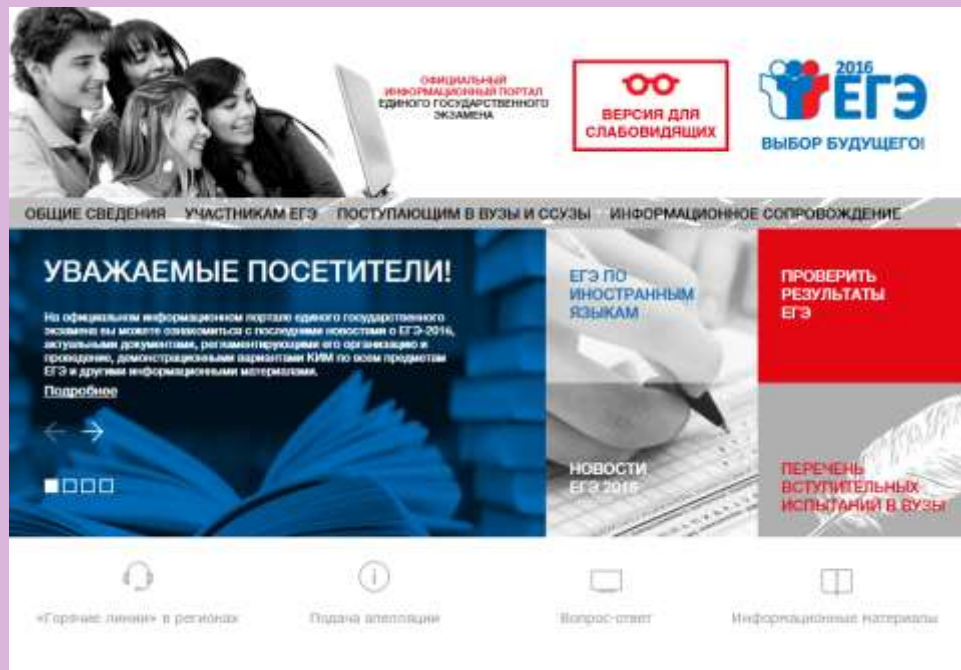
Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Важно, чтобы
одиннадцатиклассник
обходился без
стимуляторов
(кофе,
крепкого чая),
нервная
система перед
экзаменом и
так на взводе.



Желательно организовать здоровое питание
(отказаться от перекусов чипсами, сухариками, пить
много воды, можно зеленый чай, отказаться от диет).

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности.



Заблаговременное ознакомление с правилами проведения EGЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию

Не
тревайтесь
о количестве
баллов,
которые
ребёнок
получит на
экзамене.



Внушайте ему мысль, что количество баллов не является
показателем его возможностей.

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя.



Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — **вдохнуть полной грудью и идти дальше.**



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ