

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Экзамены – это самый ответственный и сложный период, так как именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.

Рекомендации для родителей:

- 👉 Верьте в успех ребенка, подбадривайте и хвалите его даже за маленькие достижения.
- 👉 Не допускайте унижений и оскорблений в адрес ребенка за неудачи, проявляйте уважение к достоинству ребенка.
- 👉 Помогите распределить правильно время для тренировок. Составьте вместе план подготовки по дням и темам.
- 👉 Сдерживайте отрицательные эмоции и демонстрируйте ребенку спокойствие, чтобы он не чувствовал Вашего волнения и в силу своей возрастной эмоциональности может «сорваться».

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- ✍ Контролируйте режим подготовки ребенка: 40 мин – тренировка. 10 мин – отдых. Отдых при этом должен быть активным: рисование, помощь по дому, танцы, спортивные упражнения.
- ✍ Контролируйте питание и режим сна ребенка: сон должен быть не менее 8 часов, ложиться спать следует не позже 22:00, так как именно с этого периода наступает отдых центральной нервной системы. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным: рыба, творог, орехи, шоколад, овощи и фрукты помогают стимулировать работу головного мозга.
- ✍ Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в доме. Стоит ввести в интерьер желтые и фиолетовые цвета, что поможет повысить умственную деятельность ребенка. Для этого достаточно повесить картину или покрывало, или просто развесить листы таких цветов над рабочим столом.

Для детей имеющих некоторые затруднения стоит обратить внимание на создание соответствующей эмоциональной ситуации.

Для неуверенных детей стоит создать ситуацию успеха, отказаться от рекомендаций и советов. Стоит набраться терпения и дать ребенку самому принять решение.

Для гиперактивных детей стоит повысить значимость экзамена. Необходимо научить ребенка использовать средства саморегуляции, например, список необходимых дел.

Для ответственных (отличников) детей, которые пытаются всегда соответствовать чужим ожиданиям нужно снизить значимость экзамена. Следует дать понять, что ничего страшного не случится, если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы.

Для астеничных детей очень важно не предъявлять заведомо невыполняемых требований, так как индивидуальные способности таких детей не сравнимы со всеми. Они быстро утомляются. Для них необходимо уделять особое внимание режиму отдыха, сна и прогулок.

Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Проявляйте мудрость и терпение! Ваша поддержка обязательно поможет ребенку быть успешным!