

Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

* Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками и различными стрессовыми ситуациями, что может привести к психологическим срывам. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и т.д.

* В 11 классе проводились психодиагностические исследования с целью выявления:

- * - школьной мотивации
- * - уровень тревожности
- * - уровень самооценки
- * - уровень стрессоустойчивости
- * - готовность к ЕГЭ

Для многих школьников ЕГЭ –
самый тревожный момент в их жизни.



Спокойствие, только спокойствие...



Именно так говорил Карлсон, который не только живет на крыше, но и который ни разу не провалился на экзамене.

Возможно, это потому, что он ни одного экзамена и не сдавал...

Родители могут оказать существенную помощь детям в подготовке к ЕГЭ, даже если они совершенно не помнят школьную программу.

Итак, несколько советов родителям.

*Совет №1



Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.



Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

*Совет №2

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.



Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

*Совет №3

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.



*Совет №4

Повышайте уверенность детей в себе, так как чем больше они боятся неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.



Не ошибается только тот,
кто ничего не делает!

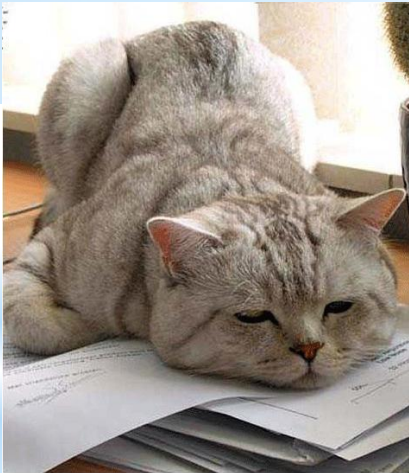
*Совет №5

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением.



*Совет №6

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



*Совет №7

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



*Совет №8

Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения, подросткам необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Улучшают память: морковь, ананас, авокадо. Капуста снимает нервозность, а лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации.



*Совет №9

Помогите детям распределить темы подготовки по дням

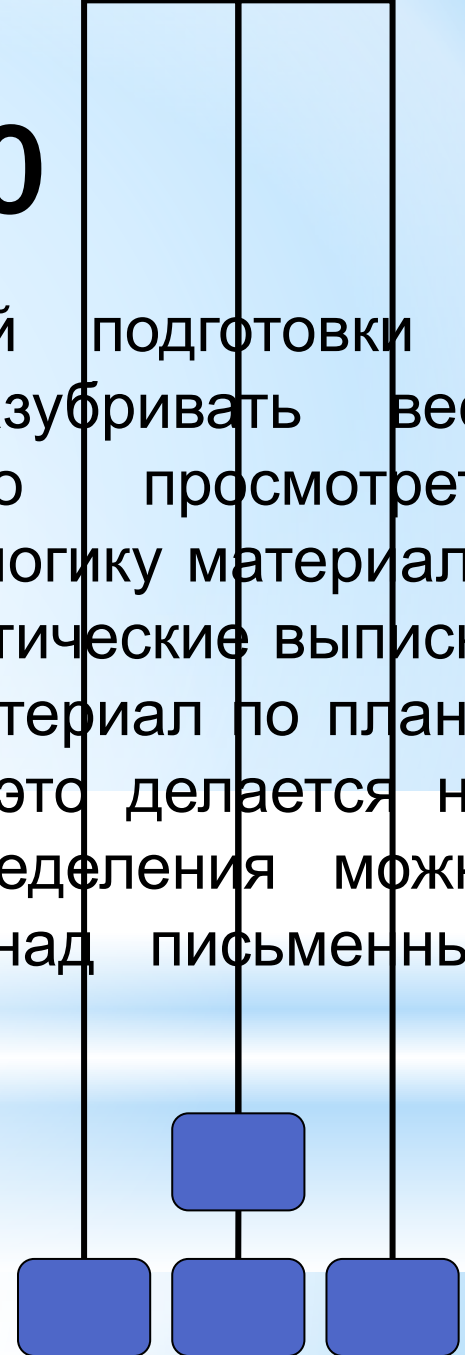
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СУБ
уравнения	неравенства	неравенства	радикалы	радикалы	логарифмы



*Совет №10

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.



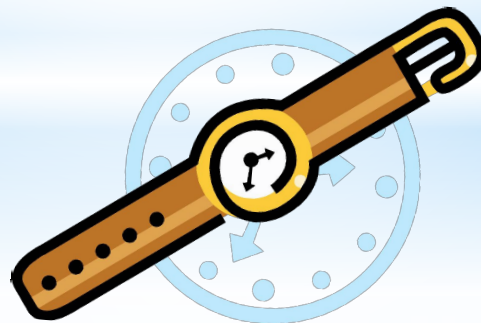
*Совет №11

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеют тренировки.



*Совет №12

Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего экзамена, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.



*Совет №13

Накануне экзамена
обеспечьте ребенку
полноценный отдых, он
должен отдохнуть и как
следует выспаться.



* Совет №14



Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

*Совет №15

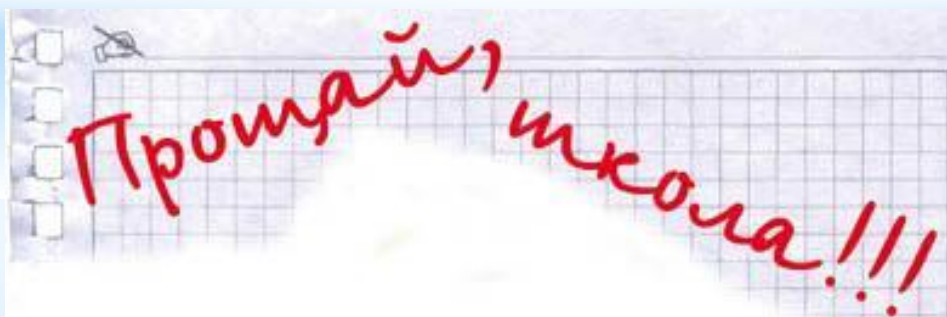


И помните:

самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Все проходит...

И ЕГЭ когда-нибудь останется позади...





***Спасибо за внимание!!!**