

## Уважаемые родители!

**Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ЕГЭ!**

### Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

### **Что значит – поддержать выпускника?**

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

### **Как оказывать поддержку?**

• Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!») *Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.*

• Совместными действиями (совместными прогулками, разговорами за чашкой чая)

- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений

**Категорически нельзя:**

- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»

- Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

**Наблюдайте за самочувствием ребёнка!**

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**Категорически запрещается:**

- Допускать перегрузок ребёнка

- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

Огромное значение имеет **режим дня**. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. Очень хорошо, если будут неутомительные физические нагрузки, так как они помогают сбросить психоэмоциональное напряжение. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

**Очень важно:**

- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Важно насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

- Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

**Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ!**

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает

также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого

### **Объясните ребёнку:**

- 1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;
- 2) Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
- 3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;
- 4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью

Вместе определите, "жаворонок" ваш ребенок или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится утром и днем, если "сова" - днем и вечером, но не в ночные часы.

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

### **Накануне экзамена**

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- 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;

- В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

### **Категорически запрещается:**

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.

### **Очень важно:**

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

**Проявите мудрость и терпение!**

**Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**