

Памятка для родителей Как подготовить ребенка к ЕГЭ?

- Во-первых, замените слово экзамен на нечто более позитивное: например, на «тестирование».

- Разделите ответственность за результат экзамена между ребенком, его преподавателями и собой. Так Вы обезопасите ребенка от излишних переживаний, что только он за все в ответе.

- Относитесь к экзамену не как к проверке Вашей родительской компетенции, а как к возможности для ребенка проявить себя, приобрести экзаменационный опыт.

- Ликвидируйте дефицит информации: обсудите с ребенком методику проведения экзамена, возможные трудности и способы их решения. Хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре ЕГЭ, но и ее проигрывание, причем в юмористической форме.

- Важное значение для снятия тревожности имеет репетиция самого экзамена. Подобные тренировки рекомендуется проводить в безопасной обстановке, в домашних условиях. Благодаря этому ребенок заранее проиграет наиболее значимые моменты экзамена, и следовательно, станет воспринимать их более спокойно.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Помогают научиться переключать внимание игры в ассоциации, где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных предметов. Инструкция имеет следующий вид: «У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (называется предмет). Задача игрока — поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

- Обсудите с ребенком его поведение на экзамене. Порекомендуйте следующее:

1. Вначале просмотреть все задания, чтобы увидеть, какая работа предстоит;
2. Читать все вопросы от начала до конца, чтобы понять их смысл, и только после этого давать ответ;
3. Если ребенок не знает ответа на вопрос или не уверен в нем, лучше пропустить его, а потом снова к нему вернуться;
4. Если ответить на вопрос так и не удастся, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

- Объясните ребенку, что какой бы ни была его итоговая оценка, Ваше отношение к нему не изменится, Вы не станете сомневаться в его возможностях.

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

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы вовремя предотвратить переутомление. Объясните, что нужно обязательно чередовать занятия с отдыхом.

- Обратите внимание на питание ребенка. Желательно употребление в пищу продуктов, стимулирующих умственную деятельность: рыба, творог, орехи, курага и т.д.

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

Помните: главное, что Вы можете сделать для своего ребенка, - это снизить его напряжение и тревожность и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Источник: ЦППРК «Росток»
Педагог-психолог: Котмышева А.В.