

Рекомендации родителям по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ

Уважаемые родители выпускника! Ваши сын или дочь приняли важное решение участвовать в Едином государственном экзамене (ЕГЭ).

Школьники во время экзаменов подвержены стрессу. А тем более во время сдачи Единого государственного экзамена, который для многих из них еще в новинку.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка и пытаться поддержать его на расстоянии.

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

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 ребенка.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

-откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;

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

- Участвовать в подготовке к ЕГЭ:

-обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

-вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок», то основная подготовка проводится днем, если «сова», то вечером.

-проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа),

-организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникают.

- Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

- Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

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

По окончании экзамена не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.