

Уважаемые родители!

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



17.11.2023

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.

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!»)
- ✓ Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
- ✓ 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.

Очень важно:

- ✘ Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- ✘ Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.
- 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.

Очень важно:

- ✚ Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- ✚ Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Организуите гармоничную домашнюю среду!

- ✓ Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- ✓ Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- ✓ Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Категорически запрещается:

- ✚ Допускать нервную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ГИА
- ✚ Отвлекать ребёнка во время занятий.

Очень 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, ГИА!

- ✓ Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.
- ✓ Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ✓ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

Объясните ребёнку:

- ✓ Не имеет смысла зубрить 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;
- ✓ Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;
- ✓ Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Накануне экзамена

- ✓ Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ✓ 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 выписать);
- ✓ Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;
- ✓ 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.

После экзамена

- ✓ Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- ✓ Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- ✓ Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- ✓ Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- ✚ Критиковать ребёнка после экзамена.
- ✚ Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- ✚ Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- ✚ Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!