



Пережить ЕГЭ: Советы родителям, как поддержать ребенка

Причины волнения выпускников



- в полноте и прочности знаний;
- в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, вовремя сосредоточиться и удерживать внимание



- от незнакомой ситуации
- от ответственности перед родителями и школой;
- психофизические и личностные особенности каждого ребенка

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Помогите с подготовкой

- Залог успешной сдачи экзамена— качественные знания. Не в ваших силах вложить их в голову сыну или дочери, но вы можете помочь найти репетиторов, купить необходимые пособия или курсы, предложить участие по мере необходимости. Родители могут проявить участие словами:
- «Хочешь, давай повторим такуюто тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
- «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
- «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»



Не давите

Давление окружающих— один из самых стрессовых факторов, сопутствующих итоговому испытанию. Не измеряйте баллами ЕГЭ шансы на успех в будущем.

Выпускник не должен чувствовать себя так, будто у него нет права расслабиться. Если выпускник каждый день слышит: «Не сдашь, будешь работать дворником! Не опозорь нас там!», то последствия могут быть печальные.

Чтобы поддержать ребёнка перед ЕГЭ, важно научить сына или дочь не бояться провала. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется его баллами. В крайнем случае ЕГЭ можно пересдать, а вот здоровье и потраченные нервы уже не вернуть.

Найдите разумный баланс между КОНТРОЛЕМ и ДОВЕРИЕМ!



Поработайте с собственными эмоциями

Если вы непрерывно нервничаете по поводу ЕГЭ и того, как сын или дочь себя проявят, тревога неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу.

Чтобы помочь ребёнку сдать ЕГЭ, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам— оптимистический, задорный и с юмором.



Создайте психологический комфорт

Вокруг экзаменов создаётся нервная атмосфера.

Важно, чтобы дома царил максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах.

Постарайтесь предъявлять меньше требований в отношении бытовых дел — в период подготовки детей к ЕГЭ можно сделать скидку.



Откажитесь от сравнения ребенка с кем бы то ни было

Особенно это касается сравнений с братьями или сестрами в семье. Даже если они более успешны, а язык так и чешется поставить вашему выпускнику сестру или брата в пример. Сделайте глубокий вдох, посчитайте до 10, выдохните и ничего не говорите.

Для ребенка нет ничего более неприятного, чем ощущать то, что он всегда «не дотягивает» до своих более успешных родственников, соседей, детей знакомых. Этот метод способен здорово отбить мотивацию и заодно уверенность ребенка в своих силах и способностях. Думаю, что вряд ли родители выпускника преследуют именно эту цель.

Важно найти положительные моменты в прошлых ситуациях и выделить их, озвучить для ребенка. В форме похвалы, ободрения. Один из самых сильных источников мотивации для ученика – это осознание собственных сил и того, что у него что-то получается. Пусть даже не сразу, малыми шагами, но получается.

Почему мы НЕ сравниваем яблоко
с апельсином?

А себя с другими - сравниваем...

